



FEBRERO 2025

Selecciones

READER'S DIGEST

ENCUESTA DE GÉNERO (PARTE II)

HABLAR CLARO

Lo que los hombres siempre
han querido decir a las mujeres

PÁGINA 54

*Test caseros
para tu salud*

PÁGINA 66

En una escuela
de primaria en China

PÁGINA 106

*Las chicas
del calendario*

PÁGINA 92

CONJUNTO
Tresor Dor

Un diseño icónico
acabado en tres tonos de Oro de 1ª Ley
y cuajado de Circonitas...

SÓLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 340€)

CIRCONITAS
AUTÉNTICAS

Colgante con cadena
+ Pendientes + Pulsera
...Y para usted, además,
¡el Anillo GRATIS!

El diseño inolvidable que convierte la sencillez en arte: 3 elegantes alianzas entrelazadas con 3 acabados de Oro de 1ª Ley diferentes -amarillo, rosa y blanco-, y la luz de más de 680 Circonitas dan vida a un Conjunto de ensueño.

Un maravilloso Colgante, con una exquisita Cadena tipo cordón de acabado adiamantado, Pendientes, Pulsera ¡y ahora con el Anillo a juego Gratis! 4 joyas versátiles y originales, que resumen la esencia de la exclusividad. ¡No se conforme con una sola joya cuando puede tenerlas todas!

- Acabado en 3 tonos de Oro de 1ª Ley: amarillo, rosa y blanco
- 686 Circonitas
- Incluye Cadena para el Colgante tipo cordón acabada en Oro amarillo de 1ª Ley con acabado adiamantado
- Pendientes con Cierre Omega
- Pulsera y Anillo de diseño ajustable
- Presentación en Estuche de joyería con Certificado de Autenticidad

Con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(34 mensualidades de solo 10€)
Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

GRATIS Para los Lectores de
Selecciones
READER'S DIGEST
Reloj con cristales
de Swarovski®



902 107 902



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EX91

QUERIDOS LECTORES

Hombres y mujeres

EMPEZAMOS 2025 con una encuesta realizada en todas nuestras ediciones a mujeres y hombres de todo el mundo sobre lo que siempre han querido decir al otro sexo sobre determinadas cuestiones.

El mes pasado hablaron con contundencia las mujeres, donde destacaba el eterno tema de las tareas domésticas y la igualdad (o no) laboral.

Este mes le toca el turno a los hombres. En un mundo tambaleante, en el que, al menos en Occidente, los roles tradicionales están cambiando poco a poco, hay que reconocer que el género masculino anda muchas veces desorientado.

Lee lo que los hombres quieren decirnos a las mujeres, y

danos tu propia opinión sobre el reportaje de la página 54.

Febrero habla también de educación. Y las diferencias educativas entre Occidente y Asia quedan patentes en un interesante reportaje sobre unas niñas estadounidenses que pasaron dos años en una escuela de primaria en China ("Estudiar en China", pág. 106). Teniendo en cuenta el régimen político de aquel país, merece la pena constatar las diferencias culturales y cómo está evolucionando aquella zona del mundo.

Repasamos también las pruebas de autodiagnóstico con las que contamos hoy día para valorar posibles dolencias (pág. 66) o viajamos a unas islas irlandesas que han sabido preservar su legado celta ("Invierno en las Islas Aran", pág. 98).

No dejamos de sonreír con nuestras secciones de humor, de vibrar con nuestro Drama y de mantenernos al día sobre las últimas novedades médicas.

¡Feliz lectura y feliz mes de febrero! 💎

Natalia Alonso

Natalia Alonso

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

FOTO: PABLO RODRIGO



CONTENIDOS

Artículos

54

EN PORTADA

HOMBRES Y MUJERES (PARTE II)

Lo que los hombres querrían decir a las mujeres.

30

¡Sobreviví!

Tres emergencias médicas contadas por los supervivientes.

44

DRAMA

Bajo un barco hundido

Madre e hija quedaron atrapadas bajo la cubierta de un barco volcado.

62

SONRÍE

Complicadas compras online

Un simple recambio de aspiradora puede ser un verdadero desafío.

66

SALUD

Test caseros

¿En cuáles puedes confiar tu salud?

72

FOTOGRAFÍA

El espacio infinito

El espacio ha dejado de ser solo para los dioses.

78

NATURALEZA

Una residencia para elefantes

Un remanso de paz para viejos paquidermos de circos y parques

86

CLÁSICOS RD

"No te dejaré"

Una tormenta de nieve sepultó su autocaravana.

92

INSPIRACIÓN

Las chicas del calendario

Un calendario de apoyo tras una gran pérdida.

CUBIERTA:

ILUSTRACIÓN CREADA POR IA

98

VIAJES

Las islas irlandesas Aran

Un archipiélago que cultiva sus raíces celtas aislado del mundo.

106

LECTURA EXTRA

Estudiar en China

Lo que mis hijas, y nosotros, aprendimos de la educación en un colegio en China.

30



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Sincronizadas**

TODO LO BUENO

9 **Regalar flores**

HÉROES

10 **La llamada**

Ayudó en un complicado parto por teléfono.

14 **Termina esta frase**

Mi método favorito contra el estrés...

16 **Cartas**

Tú lo dices.

Salud

BIENESTAR

CUERPO & MENTE

17 **¿Cuál es tu peso ideal?**

20 **Noticias de la medicina**



El arte de vivir

COCINA

23 **La torta austriaca**

Conocida desde wel siglo XVI.

13 COSAS

26 **El orden de los hermanos**

29 **Citas citables**

26

Humor

22

Entre niños

65

Gajes del oficio

92



Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo mes**

128 **Última risa**



© GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/SPORTGRAPHIC

A group of synchronized swimmers are performing a leg routine in a blue pool. Their legs are raised and bent at the knees, creating a symmetrical pattern above the water. The swimmers' heads and arms are submerged, with only their legs and feet visible. The water is a vibrant blue, and there are some splashes around the legs.

MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →



...DE OTRA MANERA

Tanto en dúo como en equipo, la gracia, fuerza, agilidad y sentido del ritmo, además de la música, son indispensables para ganar títulos y medallas en la disciplina de natación sincronizada. Este deporte se denomina oficialmente natación artística desde 2017 y es deporte olímpico femenino desde 1984. En los Juegos de Verano de París 2024 también se permitió por primera vez la participación de hombres en la competición por equipos. Sin embargo, no se seleccionó a ningún atleta masculino en ningún equipo nacional.

Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 45 países
y 10 idiomas.**

© 2025 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd



Reutilizar flores

EN ALGÚN momento, quizá en una boda o por la pérdida de un ser querido, has acabado con flores que no sabías qué hacer con ellas. Así les ocurrió a las amigas estadounidenses Rebecca Shelly y Laura Ruth, después de que ambas perdieran a sus padres en 2023. Esto les dio la idea de crear una organización sin ánimo de lucro, *Friendly City Florals*, con la que reutilizan las flores después de bodas y funerales, entregando nuevos arreglos a residencias de ancianos y hospitales, donde las flores alegran a sus residentes. “Cuando entregamos las flores, todo el mundo exclama *oohs* y *aahs*”, contó Ruth al *Washington Post*. “Una mujer no paraba de decir: ‘¿De verdad? ¿Son para mí?’” ♦



*Ayudó a nacer a su hijo gracias a un trabajador
de emergencias al teléfono*

La llamada que salvó a Sebastian

Mário Costa

FOTO: *Paulo Alexandrino*

ERA UN DÍA NORMAL de trabajo para Fernando Sá e Silva en el Centro de Orientación de Pacientes Urgentes de Lisboa, donde trabajaba en el turno de noche. Trabajador del Instituto Nacional de Emergencias Médicas durante los últimos 20 años, este hombre soltero de 43 años, tenía mucha experiencia. Aquel 29 de abril de 2022, coordinaba a los demás operadores que respondían a las llamadas en la capital portuguesa y se aseguraba de que enviaran la ayuda necesaria: policía, ambulancia o ambas.

Sobre las 4:30 de la mañana recibió una llamada. “¡Mi mujer va a dar a luz!”, dijo un hombre. Para Silva, no era nada nuevo; había ayudado a muchos padres jóvenes en esa situación. Tranquilizó a Jairo Guilherme, de 35 años, y le hizo varias preguntas. La madre estaba embarazada de casi nueve meses. Había roto aguas, pero las contracciones duraban más de cinco minutos.

“No te preocupes”, tranquilizó al padre. “Mandamos una ambulancia allí”. Antes de despedirse, le indicó a Guilherme cómo ralentizar el parto. “Haz que tu mujer se tumbe. Eleva su pelvis con una almohada”.

Pero menos de cinco minutos después, Guilherme volvió a llamar, presa del pánico. “¡Veo un pie!”, le dijo a un compañero de Silva. Silva tragó saliva. Oh, no, pensó. No solo el bebé venía demasiado deprisa para la ambulancia, sino que era un parto de nalgas, uno de los más peligrosos. La cabeza del bebé podía quedar atascada en el canal del parto, y el

Al teléfono, Fernando Silva se movilizó para salvar la vida del bebé.



cordón umbilical podía enrollarse alrededor de su cuello. Sabía que no podían esperar a que llegaran los servicios de emergencia. Tendrían que atender el parto juntos. Ahora mismo.

Silva pasó a la línea y empezó pidiendo a Jairo Guilherme que mantuviera la calma. No había tiempo para que el futuro padre buscara agua, toallas o incluso se lavara las manos. “Tendrás que hacer exactamente lo que te diga, ¿de acuerdo?”.

“Estoy preparado”, respondió Guilherme con voz firme. Su mujer, Alexandra, de 34 años, también estaba de algún modo tranquila tumbada en la

parto peligroso, pero Guilherme no se lo dijo a Alexandra para no asustarla.

Este ingeniero civil contó más tarde que no sabe cómo pudo seguir las instrucciones ni mantener la calma. Había hecho un curso de primeros auxilios años antes, cuando era agente de seguridad, pero nunca se había visto en una situación de emergencia, y menos tener que atender un parto. Ni siquiera soportaba la visión de la sangre.

Guilherme vio salir el cuerpo y lo rodeó suavemente con las manos. “Empuja un poco más”, instó a su mujer. “Vamos, cariño, hazlo por

“VAMOS CARIÑO, HAZLO POR SEBASTIAN”. PERO LA CABEZA DEL BEBÉ PARECÍA ESTAR ATASCADA.

cama. Aunque era el primer hijo de Guilherme, ella había tenido dos hijos de un matrimonio anterior. Sabían que iban a tener un niño, y habían elegido el nombre: Sebastian.

Con cada contracción, Alexandra gemía de dolor. Pero hizo caso a lo que le decía su marido, siguiendo las instrucciones de Silva, y siguió empujando. Guilherme la hizo moverse suavemente hasta el borde de la cama y bajar la pelvis hacia el suelo, casi en cuclillas, apoyada en los codos. Silva le dijo a Guilherme que se colocara delante de ella para poder coger al bebé cuando naciera.

“Ahora veo los dos pies”, le dijo. Silva le había dicho que se trataba de un

Sebastian. Sigue empujando”. Pero la cabeza de su hijo parecía atascada. Pudo ver que el cordón umbilical le rodeaba el cuello dos veces.

“¿Qué hago?”, preguntó a Silva, con pánico.

“Coloca la mano entre el cuello y el canal del parto”, le indicó con urgencia. Así aliviaría la tensión del cordón y mantendría abiertas las vías respiratorias. Justo cuando empezaba a hacerlo, llegó el equipo de urgencias. Un técnico se encargó rápidamente de separar el cordón del cuello y girar el cuerpo del bebé. Por fin nació Sebastian. Pero estaba morado. Y no se movía.

“Pensé que estaba muerto”, dice Guilherme. “Estaba destrozado”. Solo



Fernando (izquierda) y Jairo (centro) recibieron en 2023 el Premio al Ciudadano Destacado y al Trabajo en Equipo en Emergencias, otorgado por la Asociación Europea de Números de Emergencia (EENA). A la derecha, su presidente.

pudo ver cómo, durante varios segundos, el equipo médico pasaba de succionar las vías respiratorias a estimular energicamente el pecho del bebé para expulsar el meconio de sus vías respiratorias. De pronto, Sebastián empezó a llorar energicamente.

“Yo ni siquiera estaba en la habitación, pero podía oír el llanto a través del teléfono, y fue un gran alivio”, dice hoy Silva. Por fin, Alexandra pudo coger en brazos a su nuevo hijo. Guilherme les acompañó al hospital para los controles rutinarios. Pero estaba demasiado conmovido para disfrutar de esos primeros momentos.

No le dejaron entrar en la habitación de su mujer y su hijo, así que se fue a una cafetería cercana a tomar un café con pastas. “Pero no podía comer”, recuerda, e incluso ahora se le saltan las lágrimas. Por fin se dio cuenta de la

gravedad de lo que había pasado y de lo asustado que estaba.

“Empecé a pensar en cómo había ayudado a nacer a mi hijo, y me di cuenta de que le había ayudado a salvar la vida. Durante 15 minutos, me senté en ese café a llorar sin parar”.

EL SUCESO llamó la atención de la Asociación Europea de Números de Emergencia (EENA), y en 2023, Silva y Guilherme viajaron a Eslovenia para recibir el premio Remarkable Citizen & Emergency TeamWork.

“He perdido la cuenta del número de partos atendidos por teléfono. Pero este era el primero de nalgas, que puede acabar mal. Gracias a que Jairo mantuvo la calma y siguió las instrucciones, todo salió bien. Él es el héroe”.

Sebastian es hoy un niño sano de dos años y medio. 💎

TERMINA ESTA FRASE

Mi método favorito
contra el estrés es...

**una buena
llantina.**

CHANTAL NAUWELAERS
Bélgica

**siempre me
preparo con
mucho antelación
para que todo
salga bien.**

ZACHARIE MORONI
Francia

**leer *Reader's
Digest*.**

JAVIER SIDDHARTHA.
México

**ver una
película.**

IRIS GONZÁLEZ
Puerto Rico

**hacer
jardinería.**

CRISTINA DÍAZ PRETELL
Perú

**escuchar
a los UB40.**

ANGEL GONZÁLEZ
Guatemala

**salir a la
montaña.**

VANI ROSALES
Argentina

**sentarme en la
playa, observar
las olas y escuchar
su sonido.**

NORMA ESPINOZA CARPIO
Ecuador

(MAPA) SHUTTERSTOCK

**salir a
correr.**

IRENE ROL-KLOS
Países Bajos

emborracharme.

MAUNO MÖNTTINEN
Finlandia

**tocar el
saxofón.**

ANNE
Alemania

**comprar
de forma
impulsiva.**

ADELE TSU
Taiwán

**tatarear
una melodía.**

ANN-KATRIN
Austria

**echarme
una buena
siesta.**

WENDY ENG
Singapur

**bailar,
bailar,
bailar.**

KATJA
Suiza

**pasear a mis
perros mientras
escucho música
clásica.**

SANDY MONTGOMERY
Nueva Zelanda

**hacer Reiki
(¡deberíais
probarlo!)**

CAROLINA FORA
España

**dar un paseo
por el bosque.**

ANNIE LI
Australia

CARTAS



Regalar

Llevo mucho tiempo utilizando la técnica del regalo anticíclico: solo hago un regalo cuando no lo esperan. El placer es doble, tanto para el que regala como para el que recibe.

[“La psicología del regalo”, diciembre]

— RAFFAELE F. SCHACHER,
Alemania

Un reencuentro maravilloso

Estoy encantado de volver a tener su revista entre las manos. Solía leerla hace décadas, en casa de mi abuelo, cuando tenía unos quince años. Decidí suscribirme, y ahora estoy deseando recibir en mi buzón esta revista internacional con sus impresionantes pequeños relatos.

— JÉRÉMIE MAGUER,
Francia

Mi momento de relax

Cuando estoy en una sala de espera, para una cita médica por ejemplo, mi Reader's Digest espera su turno de atención en mi pequeño bolso.

Nunca pierdo la oportunidad que me ofrece de relajarme, para poder acudir a mi cita médica con tranquilidad.

— MARTINE CAPITAINÉ,
Francia



SALUD

Reader's Digest
BIENESTAR CUERPO & MENTE

¿Cuánto debes pesar realmente?

El viejo IMC (índice de masa corporal) ha dejado de ser la norma

Beth Weinhouse

ES LA CIFRA que todos queremos saber: el número mágico de la báscula que nos dará un buen aspecto con ropa (o sin ella) y saludable. Por lo general, nos planteamos un objetivo en base a una corazonada. O recordamos el peso en el que nos sentíamos a gusto durante nuestros años de instituto. Otras veces consultamos una de las muchas tablas y fórmulas que ayudan a calcular ese número. Por desgracia, ninguno de esos métodos da por sí solo una cifra saludable, que además podamos alcanzar y mantener a lo

largo del tiempo, factores igualmente importantes. Entonces ¿cómo se calcula el peso ideal? Es más complicado, y a la vez sencillo, de lo que crees.

Las tablas y fórmulas

En internet abundan fórmulas para calcular el intervalo de peso saludable. Sin embargo, ninguna de da resultados exactos y adecuados para todo el mundo, ya que solo tienen en cuenta algunos factores, como estatura y peso.

“Las fórmulas les sirven a los médicos como herramientas de detección de riesgos de salud en la consulta”, señala el Dr. Yoni Freedhoff, profesor titular de Medicina General en la Universidad de Ottawa, en Canadá, y fundador y director médico del Instituto Médico Bariátrico. Pero, añade, no son muy útiles cuando lo que se busca es el peso deseable de una persona.

Durante décadas, se nos ha dicho que el índice de masa corporal (IMC) es la norma. Para calcularlo, solo tienes que añadir tu peso y altura a una fórmula que dará un resultado. La cifra puede ir de la delgadez al normopeso, sobrepeso u obesidad, basado en una estimación de tu porcentaje de grasa corporal.

Quizá demasiado sencillo. Es necesario tener en cuenta otros factores.

“Algunos pacientes consultan la tabla y luego nos dicen: ‘Quiero llegar al intervalo de peso normal’”, relata la Dra. Melanie Jay, profesora titular en los departamentos de Medicina y Salud Pública y directora del Programa Inte-

gral sobre Obesidad de la Escuela de Medicina Grossman de la Universidad de Nueva York (NYU). “No es posible ver una cifra y decidir que eso quieres pesar. Las tablas no se utilizan así”.

Uno de los problemas del IMC es que la tabla enumera los mismos intervalos de peso saludables (o poco saludables) para hombres, mujeres, personas mayores y jóvenes.

“No tiene en cuenta muchas de las diferencias que existen entre las personas, como la masa ósea y muscular”, afirma la Dra. Jay. Por lo tanto, el IMC puede indicar que un atleta musculoso padece sobrepeso u obesidad y que las personas mayores u otras con pérdida de masa muscular se encuentran en perfecto estado de salud cuando no es cierto. Tampoco considera factores como enfermedades o medicación.

La tabla de IMC, explica la especialista, se concibió como una de varias herramientas de diagnóstico que los médicos utilizan al valorar los riesgos de salud de una persona. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, “el IMC debe tenerse en cuenta junto a factores como la presión arterial, las cifras de colesterol y la exploración física”.

En fechas recientes, algunos médicos han comenzado a utilizar el IRC o índice de redondez corporal.

“Esta fórmula deja de lado el peso corporal y se concentra en la circunferencia de la cintura”, revela la Dra. Jay. La idea detrás de esta tabla es que la

zona en la que se acumula la grasa tiene mayor importancia incluso que el peso. El exceso de grasa en la cintura en ocasiones resulta problemática porque rodea los órganos abdominales, lo cual eleva el riesgo de desarrollar cardiopatías y otras alteraciones.

Sin embargo, en este caso también existen salvedades. El grado de nocividad de la grasa abdominal depende de su composición. Y existen diferentes enfermedades que pueden afectar el tamaño del abdomen.

“Yo no utilizaría esa tabla para emitir una recomendación de peso saludable”, aclara la Dra. Jay. “¿Cómo se siente la persona? ¿Cómo se encuentra? ¿Cuáles son sus valores de glucemia y presión arterial? ¿Cómo duerme? Es necesario considerar todo”.

¿Cuál es el peso ideal?

Las personas con cardiopatías o diabetes, que suelen empeorar con el exceso de peso, deben fijarse en los porcentajes y dejar de lado los kilos. “Un médico no te va a decir cuánto tienes que pesar, pero que si pierdes el 5 o 10% de tu peso estarás más sano”, dice la Dra. Jay.

El mejor peso es el que puedes mantener cómodamente con ejercicio y dieta saludable. Cuando no se puede alcanzar un peso saludable, hay medicamentos novedosos y técnicas quirúrgicas. Aunque la meta quizá no sea llegar a un número mágico.

“Aspira a un estilo de vida más saludable”, recomienda el Dr. Freedhoff. “El peso que le sienta bien al cuerpo y que podemos mantener con un estilo de vida sano es el mejor para nosotros”.

LO HE PROBADO...

Probióticos contra los antojos

Necesitaba perder peso, pero no quería utilizar ningún medicamento tipo Ozempic. Decidí probar el probiótico Pendulum GLP-1. Según su descripción, la formulación enseña al intestino a producir el tipo de hormonas que ayudan a regular el metabolismo, las concentraciones de glucosa en sangre y el hambre. En la primera semana de tratamiento, la sensación de hambre disminuyó bastante; logré administrar a voluntad mi antojo vespertino de azúcar y comencé a dormir mejor. Después de un par de meses, digamos que algunas partes del cuerpo que habían comenzado a rozarse o a limitar mi movilidad se redujeron. Por primera vez en mucho tiempo dejé de sentir la necesidad de echarme una siesta por la tarde. El director médico de Pendulum, Adam Perlman, explica que los probióticos permiten al cuerpo metabolizar azúcares e hidratos de carbono mejor, lo que “puede ayudar a prevenir la hipoglucemia posprandial y a tener niveles constantes de energía.”



—Kristin Gasbarre

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



¿RATÓN DE CAMPO O DE CIUDAD?

En un estudio con más de 5.000 personas mayores en China se observó que la tasa de síntomas de depresión entre los habitantes de zonas rurales era 1,37 veces mayor que en la población de ciudad. La solución, desde luego, no es que todos se muden a un centro urbano. A decir verdad, los autores del estudio publicado en la revista *Psychology Research and Behavior Management* destacan la importancia de participar en actividades sociales: aunque en zonas rurales resultaba poco

frecuente, las personas con el hábito de jugar a las cartas o *mahjong* al menos una vez a la semana, o de participar en otras actividades sociales una vez al mes, como mínimo, tenían menos riesgo de depresión.

“Moléculas danzarinas” contra la artrosis

Investigadores de la Universidad Northwestern en Illinois han creado una sustancia pegajosa compuesta por unidades especiales, denominadas moléculas danzarinas, cuyas características podrían resultar clave para elevar la producción de tejido cartilaginoso y revertir la osteoporosis, que con frecuencia causa dolor articular a lo largo del proceso de envejecimiento. Las moléculas de los expertos fueron diseñadas para “bailar”, debido a que el movimiento las incita a producir más compuestos cartilaginosos. Hasta ahora, el antídoto ha arrojado resultados prometedores durante pruebas en cultivos de células humanas y en ovejas. Los científicos esperan que pronto puedan llevarse a cabo estudios clínicos en personas.

Ginecología más amable

El ginecólogo podrá darte ahora un bastoncillo que tú misma utilizarás en su consulta cuando necesites una prueba de detección de cáncer cervicouterino, de forma que te permitirá

ADAM VOORHES

tomar una muestra de células de la pared vaginal, que se enviará al laboratorio. Según varios estudios, los resultados de este método de diagnóstico son comparables a los de la prueba de Papanicoláu. ¿El siguiente paso? La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos está revisando los datos para determinar si es posible aprobar una prueba casera.

Tratamiento contra la esclerosis múltiple

Un nuevo tratamiento experimental

contra la esclerosis múltiple puede frenar e incluso restaurar algunas lesiones del sistema nervioso mediante la regeneración de la mielina, una capa aislante que protege los nervios. La esclerosis múltiple se presenta cuando el sistema inmunitario ataca por error esa sustancia lipídica protectora. El nuevo tratamiento, llamado PIPE-307, ha sido desarrollado en la Universidad de California en San Francisco con resultados prometedores. No obstante, su eficacia debe comprobarse mediante estudios clínicos en personas con la enfermedad.

La mejor dieta para adelgazar

La dieta mediterránea es una de las más saludables vinculada a la salud y longevidad. Pero, si el objetivo es adelgazar, la dieta vegana baja en grasas da mejores resultados y una buena forma de mantener la salud metabólica. En un estudio encabezado por el Comité de Médicos a favor de la Medicina Responsable, se recopilaron y analizaron datos de personas divididas en dos grupos. Cada uno siguió una dieta mediterránea o dieta vegana baja en grasas durante 16 semanas, y luego cambió a otro régimen. Descubrieron que la dieta vegana baja en grasas dio mejores resultados en cuanto a reducción de peso y fortalecimiento de la salud cardiometabólica frente a dolencias como infartos de miocardio, eventos cerebrovasculares, diabetes y esteatosis hepática. 💎



ENTRE NIÑOS



“Mamá, ¿me estás protegiendo del sol o de la vida en general?”.

Tengo un marido muy ingenioso que, magnificando los superpoderes de las verduras, conseguía que nuestros hijos las comiesen. Frente a un trozo de cebolla cruda, mi hijo de cinco años preguntó por las bondades del alimento:

—Hijo, la cebolla es

fantástica porque hace crecer las pestañas, y cuando llueva no te entrará agua en los ojos.

El niño acercó la cebolla a su nariz, le dio un lametazo y le dijo:

—Entonces, papá, mejor cómetela tú, ¡yo siempre llevo capucha!

—BEGOÑA BLANCO

Un día le dije a mi hijo de seis años:

—Hoy vamos a ir a una fiesta sorpresa.

—¿Para mí? —preguntó el niño.

—No, no es tu cumpleaños —contesté.

—Ah, eso sería entonces una sorpresa.

—@XPLODINGUNICORN

COCINA

La torta austriaca

LA TORTA SCHMARRN —también conocida como *Schmarren*— se conoce en Austria y Baviera desde el siglo XVI. Por un lado, hace referencia a una receta de harina y huevo cocido en grasa y, por otro, a algo que no gusta demasiado: “So ein Schmarrn!” (“¡Menuda porquería!”), una expresión dialectal.

Como muchos platos a base de harina, la torta Schmarren debió ser una receta destinada a alimentar a un grupo numeroso de personas a un precio razonable. Campesinos, trabajadores forestales y pastores partían la

gruesa torta en trozos y todos se servían de la misma sartén.

No fue hasta mucho más tarde cuando la *Schmarren* conquistó la cocina burguesa e incluso cortesana y se convirtió en *Kaiserschmarren*. Existen numerosas leyendas sobre cómo sucedió exactamente. Aunque se desconoce si alguna de ellas es cierta. Lo único cierto es que todas tienen que ver con el emperador Francisco José (1830-1916) y su famosa esposa Elisabeth, conocida como Sissi.

Puede que incluso la torta la crearan en un principio para Sissi y se bautizara como *Kaiserinschmarren*. Sin embargo, como Sissi era conocida por cuidar mucho su figura, su marido se vio obli-

gado a comer el nuevo postre: “¡Venga, voy a probar esa porquería!” y quedó absolutamente encantado. Así que a partir de entonces se llamó *Kaiserschmarren*.

Otra leyenda dice que el cocinero de la corte rompió accidentalmente la torta y el emperador la rechazó exclamando: “¡Menuda porquería!”

También se dice que la torta se llamaba en realidad *Kaserschmarrn*, derivado de “Kaser” (queso), receta que hacían los queseros con leche en los refugios de montaña. Es posible que ese “quesero” sirviera al emperador un *Kaserschmarrn* en una partida de caza y, como al emperador le gustó tanto, el plato fue rebautizado sin más. 🍷

Receta de la torta Kaiserschmarrn

1 Poner la harina, el azúcar, el azúcar vainillada, la ralladura de limón y la sal en un bol y mezclar. Añadir los huevos y la leche y mezclar con batidora hasta formar una masa suave y espesa.

2 Derretir la mantequilla en una sartén grande. Verter la masa y distribuir las pasas remojadas por encima.

3 Hornear la masa en una bandeja de horno a fuego medio hasta que la parte de abajo esté firme y la parte superior ligeramente dorada. A continuación, dividir la torta con una cuchara de ma-

dera. Dar la vuelta a las dos mitades y partirlas en trozos más pequeños con ayuda de dos tenedores.

4 Seguir horneando la torta, dándole la vuelta con cuidado de vez en cuando, hasta que esté cocida y dorada. Si se quiere más dorada, añadir un poco más de mantequilla. Mientras, dorar bien las almendras laminadas en una sartén sin aceite.

5 Espolvorear la torta en la sartén con las almendras laminadas y una capa gruesa de azúcar glas.

La torta *Kaiserschmarrn* se sirve con compota de manzana y *Zwetschgenröster* (ciruelas cocidas en vino tinto con canela y azúcar).



Ingredientes

Para 4 personas

Tiempo de preparación: 25 minutos

250 g de harina

50 g de azúcar

½ sobre de azúcar vainillada

½ cucharadita de ralladura de limón

1 pizca de sal

3 huevos

200 ml de leche

50 g de mantequilla

2 cucharadas de pasas remojadas en ron

50 g de almendras laminadas

Azúcar glas para espolvorear



El orden de nacimiento

Charlotte Hilton Andersen

1 LA TEORÍA DEL ORDEN DE NACIMIENTO, presentada por primera vez por el psiquiatra Alfred Adler en la década de 1920, sostiene que el orden en el que nacen los hijos en una familia puede determinar aspectos significativos de su personalidad. Aunque no es una ciencia, da información relevante que reafirmaría las

creencias populares sobre la dinámica entre hermanos.

2 EL SÍNDROME DE LA HIJA MAYOR se refiere al fuerte sentimiento de responsabilidad casi parental que suelen experimentar las hijas mayores respecto a sus hermanos pequeños. Esto puede llevarlas a

convertirse en personas perfeccionistas y orientadas al éxito, aunque también conlleva ciertos desafíos como ansiedad, culpa y el buscar siempre complacer a los demás. Piensa, por ejemplo, en Katniss Everdeen, personaje de la saga *Los juegos del hambre*, quien arriesga su vida para salvar la de su hermana menor. J. K. Rowling, autora de *Harry Potter* (y también hermana mayor), comentó que el personaje de Hermione, una joven aplicada y respetuosa de las reglas, era una versión amplificada de sí misma.

3 MUCHOS ALTOS EJECUTIVOS y personas influyentes son hijos mayores. Entre ellos: Andrew Carnegie, Sheryl Sandberg y Oprah Winfrey. Los primogénitos suelen sacar mejores notas y tener coeficientes más elevados que sus hermanos, aunque los investigadores asocian esta característica al hecho de que suelen recibir más atención y recursos por parte de sus padres.

4 A LOS HERMANOS MENORES generalmente se los describe como despreocupados y alegres, tal vez porque no pesan sobre ellos las mismas expectativas que sobre sus hermanos mayores. Por ejemplo, el caso de los príncipes William y Harry: William es más tradicional (y a punto de convertirse en rey), mientras que Harry ha renunciado a sus obligaciones reales.

5 LOS CÓMICOS Jim Carrey, Billy Crystal o Kevin Hart son todos hermanos menores. ¿Coincidencia? Tal vez, pero los hijos menores suelen ser los “más graciosos de la familia”, según los resultados de una encuesta realizada por *YouGov*.

6 ¿CREÉIS QUE OLVIDAMOS a los hermanos del medio? Aparentemente, es lo que todos hacen. Se trata de algo tan común que hasta tiene nombre: síndrome del hermano del medio. Se debate si es un fenómeno real o solo una sensación. Irónicamente, no son muchos los estudios sobre el tema. En la encuesta de *YouGov* mencionada antes, solo se preguntó sobre los hermanos mayores y menores, y se ignoró por completo a los del medio.

7 CONTRARIAMENTE AL estereotipo, los hijos únicos no son egoístas ni inadaptados. De hecho, expertos de la Asociación Estadounidense de Psicología señalan que los hijos únicos mostraron resultados similares a los de hijos con hermanos en evaluaciones sobre sociabilidad y adaptación emocional.

8 LOS HIJOS ÚNICOS suelen ser personas exitosas al igual que los primogénitos, además de imaginativos, tal vez por haber tenido que entretenerse solos. Por ejemplo, Natalie Portman, actriz y graduada en Harvard, o Ringo Starr.

9 ¿TE CHIFLA EL CHOCOLATE AMARGO? ¿Y el cilantro? Es probable que seas un primer o segundo hijo. Hay más probabilidades de que el hijo mayor o el segundo disfruten de este tipo de sabores, según una encuesta de una empresa especializada en estudios genéticos 23andMe. Una posible teoría: los padres tienen más tiempo (y paciencia) para animar a sus primeros hijos a probar diferentes alimentos.

10 EL ORDEN DE NACIMIENTO puede influir en las motivaciones o en lo que te motivaba en la infancia. En un estudio de la revista *Journal of Research in Personality* se señaló que, en su mayoría, los primogénitos afrontan las tareas con el deseo de dominar habilidades, mientras que los hijos menores se preocupan por obtener mejores resultados que otros, especialmente... sus hermanos mayores.

11 EL “EFECTO HERMANO MENOR” describe un fenómeno observado en muchos deportes: los hermanos pequeños tendrían mayores probabilidades de convertirse en atletas de alto rendimiento por haber jugado con sus hermanos mayores cuando eran niños. En un estudio de 2010 se compararon 700 parejas de hermanos que jugaban en las grandes ligas de béisbol. En la mayoría de los casos, los hermanos pequeños tenían mejores promedios de bateo.

Otro caso clásico: los logros profesionales de la leyenda del tenis Serena Williams superaron siempre los de su hermana mayor Venus.

12 LOS HERMANOS MENORES también tienden a tener sistemas inmunológicos más fuertes, gracias a que sus hermanos mayores los expusieron a una mayor cantidad de gérmenes durante la infancia. Jeanne Calment vivió hasta los 122 años, lo que la convirtió en la persona más longeva de la historia, era hermana menor. La exposición a más enfermedades durante la niñez podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer más tarde en la vida. En un estudio publicado en la revista *International Journal of Cancer* se señaló que cada incremento en el orden de nacimiento trae consigo una reducción del 13% del riesgo de desarrollar un tipo de tumor cerebral potencialmente letal.

13 AUNQUE EL ORDEN DE NACIMIENTO no define, sí puede dar explicaciones convincentes sobre ciertos comportamientos. ¿Eres un hijo único que come despacio porque nunca tuviste que pelear para repetir? ¿O un hermano mayor que siempre elige dónde ir a comer porque está acostumbrado a asumir el liderazgo? ¿Qué rasgo de tu personalidad se explica por el lugar que ocupas en la familia? Si no lo sabes, pregunta a tu familia. 💎

CITAS CITABLES

Mi respuesta a cualquier cosa que ocurra, buena o mala, es seguir haciendo cosas.

—Taylor Swift,
CANTANTE,
EN *TIME*



Muchos de nosotros pensamos que podemos quedarnos a un lado del estanque y averiguar qué se nota en el estanque. Y en realidad no se puede. Tienes que saltar dentro.

—Ina Garten, COCINERA TELEVISIVA, EN EL PODCAST *SUPER U*

Me encanta el hecho de que nunca se puede ser perfecto. Puedes ser muy, muy bueno, pero no puedes ser perfecto. Siempre hay algo que perseguir.

—Stefon Diggs,
JUGADOR DE FÚTBOL
AMERICANO, EN *GQ*



Me gustaría que me recordaran como la chica que lo intentó. Va a ser alguien, así que ¿por qué no yo?

—Rochelle Humes,
LOCUTORA,
EN *THE GUARDIAN*



Para una satisfacción constante, trabaja en mejorar tus peores días más que tus mejores días.

—Kevin Kelly, PERIODISTA,
EN *EL TECHNIUM*



¡SOBR

**TRES EMERGENCIAS MÉDICAS
INUSUALES, CONTADAS POR PERSONAS
QUE ESTUVIERON A PUNTO DE MORIR
A CAUSA DE ELLAS**

¡EVIVI!



A UN ANEURISMA CEREBRAL

Melody Wren

Según la Fundación del Aneurisma Cerebral, alrededor del 50% de las personas que sufren un aneurisma mueren, y el 66% de los supervivientes tienen importantes deficiencias cognitivas por daños cerebrales. Por suerte, es extremadamente raro que se rompa un aneurisma: solo 1 de cada 100. Por desgracia, a mí me ocurrió.

Hace diez años, con 59, me desperté en mi casa de campo de la península de Bruce, en Ontario (Canadá), me duché, preparé té y me metí en la cama. Acurrucada junto a mi marido dormido, leía y tomaba notas para unos reportajes de viajes. De repente, sentí una fuerte sacudida de dolor en la cabeza. Fue lo último que recuerdo antes de perder el conocimiento.

Mi marido se despertó mientras yo hacía “ruidos raros”, como dijo más tarde. Intentó despertarme sin suerte y llamó a emergencias.

Cuando llegué al pequeño hospital local, había recuperado el conocimiento. Me atendió una residente, que consultó a su supervisora. Tras unas horas de pruebas rutinarias, me dijo que había tenido una “migraña”, y me dieron

el alta con instrucciones de volver en 48 horas si no había ningún cambio.

Tras un día y medio de dolor agonizante, le dije a mi marido: “Me pasa algo en la cabeza”. No me importó no esperar las 48 horas prescritas y volvimos al hospital.

Me atendió otro médico y me hicieron un TAC. Mostraba residuos oscuros debajo de mi cerebro, que eran el hierro de la hemoglobina de la sangre que se había filtrado a ese lugar. Había sufrido un aneurisma y había reventado. “Tenemos que llevarte a un hospital especializado”, me dijo.

Me trasladaron a un nuevo hospital, donde un neurocirujano me explicó que tenían que frenar la hemorragia en un pequeño vaso situado en la parte frontal de mi cerebro. Entraría por la ingle y me pasaría un tubo fino por las arterias hasta la cabeza. Si eso no detenía la hemorragia, me haría una “cirugía de ventana”, taladrándome un agujero en la cabeza.

“¡No! Nadie me va a hacer un agujero en la cabeza”, insistí. Entonces me volví hacia mi marido y mi hermano, que se habían unido a nosotros: “Si las cosas van mal y me quedo en estado vegetal, NO toméis medidas extraordinarias para mantenerme con vida”.

Mi hermano me dijo: “Vas a salir todo bien”.

Les señalé con el dedo y les dije: “Decidme que habéis oído lo que acabo de decir”.

Afortunadamente, atravesar la ingle funcionó. Una vez colocado el tubo, se



pasaron por él unos finos alambres de platino hasta que se enrollaron en el aneurisma en forma de burbuja, permitiendo que la sangre se coagulara en él y detuviera la hemorragia. Los alambres enrollados estarán en mi cráneo permanentemente. Parece que estoy en compañía de famosos. En el club de los supervivientes de aneurisma están Emilia Clarke, de *Juego de Tronos*, Sharon Stone, Quincy Jones y Neil Young.

Pasé el postoperatorio descansando y haciéndome pruebas. Para asegurarse de que no había perdido funcio-

**UNA ENFERMERA
LEVANTÓ UNA CUCHARA
Y ME PREGUNTÓ QUÉ ERA.
DIJE QUE UN BOLÍGRAFO.**

nalidad cerebral, mi cirujano entraba todos los días en mi habitación del hospital con un grupo de médicos residentes y me hacía las mismas preguntas: “¿Qué fecha es? ¿Dónde estás? ¿Se hunde una piedra en el agua? ¿Pelas un plátano antes de comértelo?”. Respondía a todas.

Las cosas parecían ir bien. Pero un día, sentada en una silla, empecé a deslizarme de lado sin poder evitarlo. Mi compañera de habitación llamó a una enfermera y acabé en cuidados intensivos neurológicos. Resultó que mi nivel de sodio había caído en picado y había sufrido un leve ataque. Mi cuerpo

procesaba el sodio correctamente, pero la parte dañada de mi cerebro era incapaz de mantener los niveles de sodio en sangre correctos. Dijeron a mi marido y a mis hijos que fueran al hospital, pues los médicos no esperaban que sobreviviera. Debido a la morfina y falta de sodio, mi mente nadaba. Cuando mis hijos entraron corriendo en mi habitación, lo único que se me ocurrió decir fue: “¿Habéis traído fruta? Tengo antojo de fruta”.

No me morí, pero acabé de nuevo en cuidados intensivos menos de una semana después. Durante una de mis pruebas cognitivas, una enfermera levantó un bolígrafo y me preguntó qué era. Le contesté que un bolígrafo. Luego cogió una cuchara y le dije que era un bolígrafo. Un cuaderno era un bolígrafo. Vuatro o cinco objetos diferentes dije que eran bolígrafos. Mi nivel de sodio había vuelto a caer en picado.

Un mes después, estaba de vuelta en casa. Débil e incapaz de caminar más de unos pasos, pasaba la mayor parte del día en cama.

Mi recuperación no fue fácil. Tuve varios tipos diferentes de dolores de cabeza, entre ellos punzadas como cuchilladas, dolor adormecedor, erizamiento doloroso y uno que era simplemente un dolor constante. A pesar de todo, sentía un chasquido constante en la cabeza. Más tarde descubrí que no era algo que estuviera oyendo, sino que formaba parte de la propia respuesta de reparación. Si me fatigaba dema-



Melody y su marido en el mar, después de sufrir la rotura de un aneurisma.

siado, imágenes parpadeantes pasaban por mi cerebro. Las imágenes se movían tan deprisa que no podía distinguirlas, como si alguien pulsara un botón de avance rápido.

Por lo visto, es bastante habitual después de una neurocirugía, igual que el hecho de que mi cerebro estuviera en una niebla total, lo que me impedía entender ideas o comprender palabras. Soy una charlatana a la que le encanta pasar tiempo con mi marido, hijos y nietos. Pero mi estado hacía casi imposible seguir una conversación.

Debido a la baja tasa de supervivencia sin daño cerebral, había pocas pautas para la recuperación, así que diseñé las mías propias. Veía películas extranjeras y leía novelas para ejercitar mi

cerebro. Daba paseos alrededor de la manzana con mi marido, gradualmente de lentos a menos lentos. Me forzaba a mí misma. En un momento dado, mi hermano me dijo: “Recuperarse no es una carrera”. Pero cuando se trata de una lesión cerebral, sentí que era imperativo, y lo hice.

Seis meses después de la operación, la niebla cerebral desapareció y

sentí un gran alivio. Pero no volví a ser quien era. Un amigo dice que pisé el acelerador después de la rotura del aneurisma y que no he parado desde entonces. Es cierto. Ahora soy más activa, viajo a menudo, busco aventuras y me mantengo en contacto con amigos y familiares.

Hace poco tuve una revisión con el neurocirujano. Me preguntó si podía seguir haciendo un seguimiento anual de mi evolución. Le pregunté si lo hacía con sus otros pacientes que estaban en la misma situación. Me dijo que, con la baja tasa de supervivencia, no éramos muchos. “Celebraremos juntos tus 10 años de supervivencia”, añadió.

Y lo haremos, el próximo mes de julio. Soy una de las afortunadas. 💎



ADICCIÓN AL EJERCICIO

Charlotte Hilton Andersen

Llevaba levantada desde las 4 de la mañana, corriendo 44 kilómetros en la oscuridad, entrenándome para una próxima maratón. Cuando terminé de correr en poco más de cuatro horas, me subí al coche, pasé por alto mi casa y me dirigí al gimnasio para mi entrenamiento habitual de kickboxing de alta intensidad. Lo hacía durante una hora y luego pesas.

Aguanté casi toda la clase de kickboxing antes de desmayarme.

Un amigo me llevó abajo y me tumbé en el sofá del gimnasio. Me quedé así hasta que pude incorporarme sin que la habitación diera vueltas. Entonces, intenté dirigirme a la sala de pesas, pero mi amigo insistió en que me fuera a casa, metiéndome en el coche con mirada severa. Pensé que estaba siendo demasiado cauto. Estaba un poco mareada, claro; no había comido nada desde la noche anterior. No intentaba adelgazar: simplemente no podía comer entre los entrenamientos.

Conduje hasta casa, me duché rápidamente, me puse otra ropa de entrenamiento y me dirigí al coche para volver al gimnasio a terminar mi entrenamiento. Fue entonces cuando me di cuenta de que me faltaban las llaves del

coche. Me di la vuelta y vi a mi marido con ellas en la mano.

“¿Qué haces?”, preguntó preocupado. No sabía que me había desmayado. Solo sabía que estaba haciendo ejercicio desde las 4 de la mañana.

Estaba furiosa. Y aterrorizada.

“Tengo que terminar mi entrenamiento”, dije, y empecé a llorar.

“¿O qué?”, preguntó. No sabía el qué, pero sabía que pasaría algo malo. Padece una grave adicción al ejercicio, una mezcla de trastorno alimentario y trastorno obsesivo-compulsivo. Hacer ejercicio era la principal forma de afrontar el estrés, la depresión y la ansiedad... y tenía mucho de los tres.

Para mí era normal hacer ejercicio, vigorosamente, de seis a ocho horas al día. Tenía cuatro hijos y un trabajo a tiempo completo en el sector de la educación, e incluso entonces, mis entrenamientos eran innegociables. Sacrificaba mis horas de sueño, instalaba una pequeña escalera de tijera bajo mi mesa, y cada vez que llevaba a mis hijos al parque, hacía flexiones y sentadillas mientras jugaban. Hacía senderismo con mi marido, iba a talleres de fitness y practicaba artes marciales.

Si alguna vez me hubiera parado a pensarlo, me habría dado cuenta de que mi “pasión” por el fitness había traspasado la línea de la obsesión, y todos mis hábitos “saludables” me estaban haciendo enfermar. Pero hasta el día en que mi marido me cogió las llaves y me obligó a parar un momento, no pensé realmente en el peaje físico



que estaba pagando. Tenía fracturas en la espinilla derecha y en los dedos del pie izquierdo. No recordaba la última vez que había menstruado. Se me caía el pelo. Tenía bajo peso. No podía dormir. Estaba congelada continuamente: mi porcentaje de grasa corporal era de un alarmante 9%. (Como punto de referencia, las atletas no suelen bajar del 14%.) Tenía ataques aterradores de palpitaciones. Mi tensión arterial era increíblemente baja. Y acababa de desmayarme delante de toda una sala llena de gente. En resumen, mi cuerpo ya no era capaz de mantener adecuadamente las funciones más básicas.

“Tienes un problema”, dijo mi marido. “Necesitas ayuda. No es una sugerencia”. Volvió a entrar en casa y algo dentro de mí se quebró. Estaba destrozada, literal y figuradamente. Me derrumbé en el suelo del garaje y sollocé. En parte porque estaba disgustada, pero también porque sabía que si tuviera mis llaves, volvería al gimnasio.

El lunes siguiente empecé el tratamiento intensivo.

La adicción al ejercicio es más común de lo que crees. Según la revista científica *Frontiers*, afecta a entre el 3% y el 14% de la población general que hace ejercicio. La primera norma de mi programa de tratamiento, a través de un centro local de trastornos alimentarios, era cero ejercicio. Ni siquiera se me permitía dar una vuelta a la manzana. Pasé de hacer ejercicio durante horas todos los días a no hacer nada. Tuve que hacerlo durante ocho sema-

nas, y durante ese tiempo lloré y me enfurecí contra mi familia, que se aseguraba de que no hiciera ni una flexión.

Asistí a terapia individual y de grupo, vi a médicos. Supe por qué las endorfinas que se liberan con el ejercicio pueden ser tan adictivas: reducen la ansiedad, más que los medicamentos. Así que practiqué otras formas de afrontar la ansiedad y la depresión, como la meditación y llevar un diario. También estudié las graves consecuencias a largo plazo del exceso de ejercicio, incluida la muerte, y me obligué a reconocer los signos que ya se estaban produciendo en mi propio cuerpo.

Aunque el ejercicio construye y mantiene la densidad ósea, llegar a extre-

PARTE DEL TRATAMIENTO FUE AFRONTAR EL “POR QUÉ” DETRÁS DE MI ADICCIÓN.

mos puede destruir los tejidos, incluido el músculo cardíaco, y provocar una pérdida de densidad ósea. Solo tenía 30 años, pero tenía la densidad ósea de una persona de 60. Combinar el exceso de ejercicio con la falta de alimentación es la receta perfecta para las fracturas y tuve múltiples.

La parte más difícil del tratamiento fue enfrentarme al “por qué” de mi adicción. Las adicciones, en el fondo,

suelen ser una forma de afrontar un dolor abrumador. En terapia individual, por fin tuve que empezar a enfrentarme a mi por qué. Cuando tenía 18 años, sufrí una violenta agresión sexual y, como muchas víctimas, sentí que era culpa mía y no se lo conté a nadie. Seis años después, casada, con un niño pequeño y embarazada, la policía se presentó en mi puerta para decirme que habían detenido a mi agresor tras agredir al menos a otras tres mujeres. La culpa que sentí fue abrumadora. Si lo hubiera denunciado cuando me ocurrió a mí, esas mujeres no habrían resultado heridas.

El proceso judicial duró nueve largos meses. Al final, estaba destrozada. Condenaron a mi agresor a un año de cárcel. Al día siguiente, di a luz a mi bebé.

Ser madre no me dio tiempo a procesar el trauma y el juicio. Así que empecé a correr. Puse a mis hijos en un cochecito y corrí por las colinas de los alrededores de mi casa mientras dormían la siesta. Luego, cuando el bebé dormía toda la noche, a primera hora de la mañana empecé a correr hasta el gimnasio, donde hacía pesas.

No me di cuenta, pero el ejercicio se convirtió en una forma de recuperar el control sobre mi cuerpo que me habían arrebatado. Intentaba huir literalmente de mi trauma. Y funcionó muy bien... hasta que dejó de hacerlo.

Cuando terminé el tratamiento, me sentía frágil pero esperanzada de poder crear una nueva relación con el ejercicio. Fue hace 15 años. Hoy transito una



Charlotte todavía hace ejercicio, pero ha aprendido a manejar su obsesión con él.

fina línea: doy clases de fitness y acudo a reuniones semanales de terapia. Sigo haciendo ejercicio todos los días, pero lo limito a dos horas como máximo. Las lesiones derivadas de mis años de ejercicio excesivo han hecho que no pueda correr, así que bailo, hago pesas y barre, pilates y yoga. Mi salud física y mental son buenas.

He encontrado una especie de paz con mi cuerpo. Ahora mi objetivo es educar a los demás. Porque cuando le digo a la gente que estoy en recuperación por una adicción al ejercicio, la respuesta más común que recibo es “Ojalá yo tuviera ese problema”.

Créeme, no es así. 💎





ALUCINACIONES

*Rishi Dhir,
en declaraciones a Lisa Fields*

Había un mono posado en el soporte de goteo intravenoso a la derecha de mi cama de hospital. Me miró con el ceño fruncido, pero no tuve miedo: esa breve visita simiesca formaba parte de mi rutina diaria. Nunca me pregunté por qué había un mono en el hospital. No estaba lo bastante lúcido para reconocer que mi mente me estaba jugando una mala pasada.

El 24 de octubre de 2020, acudí a urgencias del hospital de Londres donde trabajaba como cirujano ortopédico. Una hora antes, había sufrido un dolor abdominal tan intenso que me tiré al suelo agonizando mientras impartía una clase de educación médica en Zoom. No podía recuperar el aliento por el dolor punzante en el abdomen. Sentía como si me clavarán un cuchillo. Tuve intensas oleadas de náuseas y luego empecé a vomitar sin parar. Tras las primeras arcadas, lo único que salía era bilis verde. Vomité durante todo el camino hasta el hospital.

Los médicos de urgencias me diagnosticaron pancreatitis necrotizante, una inflamación del páncreas que

causa la muerte del tejido. Un cálculo biliar me había obstruido el conducto pancreático, lo que hizo que el páncreas se inflamara tanto que parte de él estaba muriendo.

No me sorprendió que los cálculos biliares fueran los responsables, porque ocho años antes había tenido un ataque por cálculos biliares que me había causado un dolor abdominal insoportable. Por aquel entonces era residente y estaba muy ocupado, así que decidí centrarme en mi carrera en lugar de tomarme un tiempo para que me extirparan la vesícula, como me habían recomendado los médicos.

**MONOS DE ASPECTO
MALIGNO PASABAN A
VERME TODOS LOS DÍAS
EN EL HOSPITAL.**

Así que cuando me enteré de que tenía pancreatitis necrotizante, supuse que me recetarían analgésicos, me extirparían la vesícula biliar y me enviarían a casa a los pocos días. En lugar de eso, me ingresaron en el hospital. Una infección séptica se había extendido del tejido pancreático muerto a mi torrente sanguíneo, y mis órganos estaban fallando. Los médicos no me dijeron lo mal que estaba, pero yo leía mis propios historiales y veía que me estaba muriendo. Durante seis semanas estuve en una cama de hospi-



tal, tan débil y enfermo que no podía comer ni ir al baño. Deliraba. Y luego vinieron las alucinaciones.

Monos de aspecto maligno pasaban a verme todos los días, pero no eran mis únicos visitantes imaginarios. A veces me daba la vuelta en la cama y descubría un cadáver en descomposición a mi lado. Estar tan cerca de un cadáver debería haberme asustado, pero mi mente no funcionaba correctamente. Lo veía tan a menudo que se convirtió en un elemento familiar de mi vida. Mi compañero de piso.

Las alucinaciones que no podía ver eran las más alarmantes. A menudo, cuando estaba tumbado en la cama, sentía un tirón agudo y repentino en una de mis piernas, como si alguien tirara de mí hacia abajo en la cama, aunque estaba solo. Me paralizaba de pánico, con el corazón acelerado. A veces, mientras dormía, oía a un hombre o a una mujer gritar mi nombre, intentando llamar mi atención. Me despertaba de un sobresalto, pero no había nadie.

Para pasar el tiempo y documentar mi salud, grabé un diario en vídeo en

mi teléfono. Todos los días hablaba a la cámara sobre cómo me sentía. A veces, mantenía una breve conversación colateral con el mono de mi habitación, o me quejaba de que alguna voz incorpórea me había despertado gritando mi nombre.

Mis hermanas Reena y Ruchi me llamaban a menudo. A veces, durante nuestras charlas por FaceTime, veía que algo se levantaba detrás de una de ellas y decía: “Hay un cisne detrás de ti”. Otras veces, describía con naturalidad el cadáver que yacía a mi lado, o alargaba la mano para acariciar al mono que colgaba de mi soporte de goteo intravenoso. Mis hermanas siempre me seguían la corriente. No querían alarmarme diciéndome que veía cosas. No tenía ni idea de que nada de aquello era real: los cisnes, los monos, los cadáveres, las voces o los tirones en la pierna.

Al cabo de unas seis semanas de hospitalización, mi salud se estabilizó lo suficiente para que los médicos iniciaran la siguiente fase del tratamiento: Me introdujeron drenajes en el páncreas para eliminar el tejido muerto y séptico. Fue entonces cuando empecé

a sentirme más yo mismo. Pude empezar a comer y caminar por los pasillos. Empecé a recuperar el peso que había perdido y me sentí más fuerte. Mi delirio se desvaneció, y los monos y los cadáveres dejaron de aparecer. Un mes más tarde me dieron el alta, y unos meses después me extirparon la vesícula biliar.

En lugar de obsesionarme con lo que he vivido, elijo reconocer que mi vida ha cambiado a mejor. Ser paciente —sobrevivir al dolor, al miedo y a las alucinaciones— me enseñó la importancia de ser escuchado. Por eso, cuando me reúno con mis propios pacientes, ahora escucho mejor, con más empatía que antes.

No me avergüenza hablar de lo que me ocurrió durante todo el proceso de mi enfermedad, ni siquiera de las alucinaciones. Todo fue difícil de soportar, pero la experiencia me convirtió en una persona que aprecia más lo que tiene.

Le digo a la gente que sobrevivir a una experiencia que pone en peligro la vida es la mejor terapia de salud mental que podrías tener. 



Guerra psicológica

En 1983, Freddy Heineken, propietario de la famosa cervecería que lleva su nombre, fue secuestrado durante semanas hasta el pago del rescate. A pesar de lo terrible de la experiencia, Heineken nunca perdió el sentido del humor. Cuenta la leyenda que, cuando finalmente fue liberado, le contó a un amigo: “Me torturaron. Me obligaron a beber Carlsberg”.

FORBES.COM

DRAMA EN LA VIDA REAL





Bajo un barco hundido

Madre e hija quedaron atrapadas bajo la cubierta de un barco volcado. Una bolsa de aire que se iba reduciendo las mantenía con vida

Derek Burnett

ILUSTRACIONES: *Mark Smith*



Una ligera brisa marina avivaba el oleaje lo suficiente para que la luz del final de la tarde pudiera dispersarse entre sus curvas. En la ensenada que conecta la Bahía de Barnegat con las fuertes corrientes de la costa atlántica de Nueva Jersey, había sido una tarde de pesca bastante decente, teniendo en cuenta las expectativas no demasiado exigentes.

Jarett Krause y Gosefina Gonzales hacían lo que más les gustaba: estar en el mar con su hija de cuatro años, Ryleigh, quien estaba menos activa de lo normal debido a la escayola que llevaba en una pierna tras una fractura un mes antes. Cada vez que tenían ocasión, partían en familia rumbo a la bahía en el yate del padre de Krause, un

Wellcraft de siete metros con un pequeño camarote bajo cubierta. Nadaban y pescaban tardes enteras viendo pasar las mareas, el viento y el sol sin prisa de mediados de año.

Aquella tarde del 7 de agosto de 2022, Krause y Gonzales habían invitado a su amigo Ryan Gaudet, a su novia Marisa Schwear y a Presley, la hija de Ryan de 12 años. Ryleigh y Presley, con suficiente mar por el momento, bajaron al camarote a jugar con sus iPads mientras los hombres pescaban y las mujeres charlaban.

Sobre las siete de la tarde, se produjo un repentino cambio en los alrededores de la embarcación. El agua, serena un momento atrás, de pronto se volvió hostil. Y la brisa calma y continua, era

ahora un viento que soplabla con fuerza. Aquella sensación inquietante duró un momento y luego se escuchó el crujido del casco del yate al estrellarse contra una roca.

La escollera del extremo norte de la Ensenada de Barnegat no termina donde parece interrumpirse abruptamente, continúa bajo el agua solo unos treinta centímetros bajo la superficie dependiendo de la marea. Aunque está señalizado, con frecuencia los navegantes se ven sorprendidos por ella.

Krause reaccionó inmediatamente y empujó el acelerador para dejar atrás las rocas, pero el barco subió sobre la escollera. Con la popa elevada y la proa sumergida, la embarcación recibió el impacto directo de una ola sobre la popa que inundó con agua fría medio barco. Se quedaron momentáneamente inmóviles. Estaban preparándose para comenzar a desaguar cuando una segunda ola golpeó la popa dejando una gran cantidad de agua.

“¡Saltad del barco! ¡Bajad todos del barco!”, gritaron los hombres.

Mientras Krause intentaba infructuosamente hacer funcionar los mandos, Gonzales corrió a toda velocidad al pequeño camarote. “¡Niñas! ¡Salid! ¡Salid!”, gritó.

Presley había llegado a la entrada y Gonzales, con las gafas y móvil aún en una mano, cogió a la niña por un brazo y la empujó hacia la cubierta. “¡Salta del barco!”

Vio a Ryleigh dentro del camarote con su chaleco salvavidas violeta, con-

fundida y dudosa, incapaz de moverse rápido debido a la escayola. Estaba agachándose para entrar en el recinto y sacar a su hija cuando repentinamente el mundo se sacudió y todo se movió. En unos segundos, el agua comenzó a entrar rápidamente en el camarote hasta que la embarcación quedó prácticamente en vertical sobre uno de sus extremos y luego giró. Había volcado, con madre e hija dentro.

Los demás pasajeros habían logrado saltar del barco. Sin chalecos salvavidas, nadaron y avanzaron a través de las aguas de la ensenada, cuya temperatura, a pesar del calor de agosto, apenas llegaba a unos 15 grados.

Schwear fue rescatada del mar por otra embarcación recreativa casi de inmediato. Krause sujetó a Presley y juntos nadaron de vuelta hacia el barco volcado, flotando lo más lejos posible de la escollera hasta que lograron apoyarse en partes del casco y conseguir estabilidad. Gaudet comenzó a bucear en busca de Gonzales y Ryleigh, pero sin gafas de buceo era imposible ver. Se abrió paso hasta la escollera, donde se subió a las rocas sumergidas.

Alguien llamó a la Guardia Costera, probablemente los navegantes que habían rescatado a Schwear del agua. Las autoridades, a su vez, avisaron a la patrulla salvavidas de la playa, a los bomberos voluntarios, al servicio de emergencias médicas, a la policía del estado e, incluso, a la división local de Remolques Marinos. Minutos después, los equipos de emergencia, relajados



hasta entonces en casas de verano, cocinas y barbacoas, recibieron la notificación en una aplicación de emergencia. “Ensenada de Barnegat. Yate volcado. Cinco en el agua. Sin chalecos salvavidas”. Soltaron los mandos a distancia, tacos de billar y cubiertos, y corrieron a sus respectivas estaciones.

LO QUE GAUDET Y KRAUSE no sabían, mientras observaban fijamente el casco del yate, era si Gonzales y Ryleigh aún estaban vivas. Sí lo estaban. Antes de que se hubieran cortado todas las luces por el vuelco, Gonzales había visto a Ryleigh al otro lado del camarote, tras almohadones flotantes y otros objetos apartó con las manos para lograr llegar hasta su hija y luego subirla a su

espalda a caballito. Ahora estaba de pie en la oscuridad, con sus brazos aferrados a sus hombros. Con el barco volcado, sus pies se apoyaban contra el techo del camarote y la parte superior de su cabeza tocaba el suelo. Había una bolsa de aire, pero no demasiado grande: el agua fría le llegaba al cuello. Aterrada y en *shock*, Ryleigh lloriqueaba y temblaba.

“No llores, Ryleigh”, le dijo Gonzales. “Saldremos de aquí”.

Podía escuchar ruidos sordos en el casco encima de su cabeza, personal de búsqueda obviamente. Golpeó entonces el suelo del camarote en respuesta. Las pisadas continuaban. No la oían.

Aún tenía en la mano sus gafas y su móvil. Pulsó un botón y su teléfono

mojado milagrosamente se encendió, así que pudo activar la linterna. Bajo bolsas, cabos, postes, prendas y chalecos salvavidas que flotaban, el agua brillaba en tonos azules con la luz de la noche. ¿Sería posible atravesar nadando todo ese caos, llegar lo suficientemente profundo para encontrar la salida, atravesar la puerta, pasar por encima de la borda y llegar a la superficie? ¿Qué otra alternativa tenía? El barco iba a la deriva y se alejaba de la escollera. Podía sentirlo. ¿Y si se movía aún más y este pequeño espacio que quedaba se llenaba de agua y las arrastraba hacia lo que parecía un agujero sin fondo?

“Escucha, mami va a intentar llevarnos hacia abajo”, dijo. “Tápate la nariz”.

Se sumergió en el agua. Se impulsó con piernas y brazos, pero no llegó lejos debido a la resistencia del chaleco salvavidas de Ryleigh. Aquello no funcionaría y de ninguna manera le quitaría el chaleco a la niña.

“De acuerdo”, dijo, una vez que pudieron volver a respirar en la bolsa de aire. “Llamaremos a papá”.

Krause aún estaba aferrado al casco del Wellcraft, golpeando su puño contra el fondo del barco cuando su teléfono sonó. Era su mujer, a unos metros de distancia, justo al otro lado de aquella masa de fibra de vidrio y metal.

“¿Puedes respirar?”, le preguntó. “¿Estás bien? ¿Ryleigh está bien?”.

Le explicó que, por el momento, estaban bien. ¿Pero iba a ir alguien a ayudarlas?

“La Guardia Costera está aquí”, le contó Krause. “Voy a su barco ahora. Ellos os sacarán de ahí”.

LA ESTACIÓN DE LA GUARDIA COSTERA del Faro de Barnegat desplegó una embarcación de unos nueve metros con una tripulación de cuatro personas que rápidamente rescataron a Gaudet, Presley, Schwear y Krause. Muchos otros barcos estaban en la zona: dos

TODO EN LO QUE PODÍA PENSAR ERA, ¿POR QUÉ NO HA VENIDO NADIE AÚN?

remolques, una lancha de la policía estatal y una moto de agua con un trieno de rescate incorporado que transportaba a los bomberos voluntarios Andrew Baxter y Hugh Shields.

A bordo del barco de la Guardia Costera, Krause contó a la tripulación que su mujer estaba atrapada bajo el barco volcado con su hija de cuatro años, con una pierna escayolada. Y, aunque pareciera increíble, estaba hablando por teléfono con ella.

La tripulación comunicó por radio esta nueva información a los equipos terrestres. El comandante Adam Murray de la Guardia Costera estaba a 40 minutos del lugar cuando recibió la llamada y ahora, escuchando la situación, se dirigió a toda velocidad a la

estación. En sus 23 años de carrera había acudido a rescates de personas bajo barcos volcados. Ninguna había conseguido salir con vida. Se estremeció al recordar el golpeteo desde los cascos cuando las víctimas pedían ayuda y luego, el silencio...

Para las personas que se encuentran en medio de esa pesadilla, la falta de oxígeno y el sucumbir ante la hipotermia son dos riesgos muy serios, pero definitivamente no son los únicos. Estar bajo un barco volcado no es una emergencia estática: es el tic tac del tiempo. Una ola, una sacudida, una corriente o el paso del tiempo puede provocar que la bolsa de aire, lo único que mantiene al barco sobre la superficie, se llene de agua. Pueden intentar nadar, pero las víctimas suelen morir al quedar enredadas en sedales de pesca, cabos, postes y lonas.

Es todo tan peligroso bajo un barco volcado que los equipos de emergencia tienen prohibido sumergirse debajo de la embarcación para acceder a las víctimas. Son demasiados los socorristas que han perdido la vida intentándolo: se desorientan, se golpean la cabeza, quedan atrapados en restos de la nave.

EL BOMBERO VOLUNTARIO BOB SELFRIDGE fue el último en llegar a la rampa de acceso de barcos. Este hombre de 58 años era el salvavidas más longevo de la playa y una especie de leyenda en la comunidad. Apodado Bob Descalzo, porque se pasaba el verano sin llevar zapatos, combinaba un perfil de sur-

fista despreocupado con el de socorrista experto y muy competente dedicado a los servicios de emergencia, voluntario de dos departamentos de bomberos diferentes y paramédico.

Cuando llegó a la rampa de acceso, Lee Major, capitán de rescates marinos, estaba a punto de dirigirse al lugar en la segunda moto de agua del equipo. Selfridge, descalzo como siempre, saltó a bordo del trineo de rescate y ambos cruzaron a toda velocidad la bahía en dirección a la ensenada.

Seis meses antes, Selfridge no hubiera respondido a la llamada. Una noche de domingo como esta estaría ebrio y automedicado por los traumas acumulados tras más de cuatro décadas de trabajos de rescate. El 7 de febrero de 2022, había respondido a una llamada de emergencia por un bebé inconsciente. La niña de siete meses había fallecido en sus brazos. Volvió a casa esa noche y bebió hasta casi morir. Al día siguiente, se apuntó a rehabilitación. No ha bebido desde entonces, pero por sus antecedentes familiares de alcoholismo y su continua exposición al trauma lo tenían siempre sobre el filo de la navaja.

BAJO EL BARCO VOLCADO, Gonzales le repetía constantemente a Ryleigh que lograrían salir de allí. Tal vez solo intentaba tranquilizarse a sí misma, ya que la pequeña estaba sorprendentemente en calma sobre la espalda de su madre. ¿Cuánto tiempo había transcurrido? ¿Cinco minutos? ¿Diez? Gonzales ape-



nas sentía el frío. En lo único que podía pensar era en salir de allí. ¿Por qué nadie había ido aún a por ellas? ¿Debía intentar nadar otra vez?

En el barco de la Guardia Costera, Krause activó el altavoz de su teléfono y junto a un socorrista explicaron que intentarían enderezar el barco mediante una arriesgada maniobra llamada *parbuckling*. Si funcionaba, se daría la vuelta y quedaría hacia arriba. Pero si fallaba, podría destruir la bolsa de aire que mantenía a flote y con vida a Gonzales y Ryleigh.

El equipo de rescate ató un cabo a una abrazadera de la borda sumergida, la extendieron bajo el agua hasta el otro lado del barco, luego por encima del

casco y, por último, la sujetaron al remolque a unos seis metros.

El remolque avanzó despacio... y la proa del Wellcraft se balanceó horizontalmente, como la manecilla de un reloj, en dirección al remolque. Pero el barco no se elevaba ni giraba. Debajo, Gonzales sintió que el nivel del agua que rozaba su mentón se movía y subía ligeramente, como si la bolsa de aire se redujera. Levantó aún más la cabeza.

“No funciona”, le dijo Krause por teléfono. “Pero la Guardia Costera ha enviado a un equipo de buzos”.

“¿Cuánto tardarán?”

“Ya están prácticamente aquí”.

En realidad, el helicóptero que transportaba a los buzos estaba a más de una hora. De todas maneras, sus buzos solían recuperar cuerpos.

Apagó la linterna para no consumir batería. Bajo sus pies, la claridad menguante del día se mecía en el mar azul. Estaba segura de que la bolsa de aire se había reducido más.

EN LA SUPERFICIE, Bob Selfridge se estaba poniendo nervioso.

“Tenemos que bajar”, le dijo a Major.

Los pensamientos se aceleraban en su mente. A los socorristas les gusta tener un plan, y otro de respaldo, y otro más de respaldo del plan de respaldo. ¿Cómo podría funcionar esto?

“Iré a buscarlas”, dijo Selfridge antes de que Major pudiera preguntar.

El equipo observaba la escena en silencio mientras Selfridge se calzaba las aletas y gafas de buceo y miraba al



capitán del remolque, Walt Bohn.

Cogió aire profundamente un par de veces, se inclinó y se zambulló, nadó hacia abajo y hacia adelante, y luego miró arriba. El barco volcado se alzaba por encima de él con un extraño color verde alienígena, invertido: timón a la izquierda, entrada al camarote hacia arriba en lugar de hacia abajo. No había señales de la mujer ni de la niña, pero exhaló y siguió sus burbujas en dirección a aquella caja oscura que era la puerta del camarote y accedió con las manos el alto, como sumergiéndose hacia arriba. Retiró restos y materiales. Rozó un cuerpo y luego sintió aire en sus manos. Subió a la superficie y exhaló. Podía sentir a la mujer cerca de él en la absoluta oscuridad.

“Hola, soy Bob, tu salvavidas”, le dijo.

EN LA SUPERFICIE, sus colegas observaban en silencio mientras los latidos de sus corazones marcaban el tiempo. Nadie había organizado un plan, pero todos pensaban en lo que harían una vez que hubieran pasado demasiados segundos. Hugh Shields y Lee Major planeaban sumergirse a buscarlo. Si Selfridge, con gafas de buceo, había fracasado, sus oportunidades serían aún más escasas. Pero era su amigo.

“**LLÉVATE A MI HIJA**”, dijo Gonzales.

Selfridge no veía a ninguna hija. Gonzales encendió su móvil y la pequeña apareció en escena, sollozando en el cuello de su madre.

“¿Cómo te llamas?”, le preguntó.

“Ryleigh”.

“¿Sabes contener la respiración?”.



“Tú sabes, Ryleigh, aprendiste en las clases de natación”, dijo Gonzales.

“Volveré a por ti en un minuto”, le dijo Selfridge a Gonzales.

Sujetó el chaleco salvavidas de Ryleigh, puso su otra mano sobre la cabeza de la pequeña para protegerla de los desechos, sopló en su rostro para detener su respiración y descendió con ella hacia las profundidades.

Gonzales no tenía intención de esperar. Se sumergió también en el agua, detrás de Selfridge y nadó.

Para Selfridge, salir del barco con Ryleigh fue más sencillo que entrar solo. Con las gafas podía ver los cables en medio del camino, pero era fácil esquivarlos. Sujetando aún el chaleco salvavidas de Ryleigh y cubriendo su cabeza con la palma de la mano, usó las

aletas para darse impulso, alejarse rápido del barco y llegar a la superficie.

Pero para Gonzales fue una huida a ciegas y los perdió de vista casi de inmediato. Y como apenas veía, no sabía qué obstáculos se cruzaban en su camino. Tampoco tenía noción de lo profundo que debía llegar ni en qué dirección nadar. Con gafas y móvil aún en la mano, golpeaba el agua para avanzar en la profundidad.

Logró salir del camarote. Pero tenía la estructura metálica del toldo del barco con las barras de aluminio que sostenían la lona. Perdió valiosos segundos alrededor de estos objetos. Nadó hasta alejarse de la embarcación, con los pulmones en llamas: luego vio el brillo de la superficie arriba, tras la inmensa cantidad de agua. Pateó y se impulsó hacia arriba hasta sentir que sus pulmones ya no podían más. Y finalmente, alcanzó la superficie.

Ryleigh, recuperando el aliento, ya estaba en un trineo de rescate. Alguien le ayudó a nadar hasta el barco de la Guardia Costera. Una vez a bordo, se aferró a Ryleigh. Vio a Krause e intercambiaron una larga y tierna mirada.

“¿Estás bien?”, dijo Krause.

“Sí”, le respondió. “Estoy bien”.

Selfridge se desplomó sobre el segundo trineo de rescate jadeando, invadido por la adrenalina y emoción.

Andrew Baxter le dijo: “Mira tu sudadera, Bob”.

Bajó la mirada. Se había olvidado de la sudadera que llevaba puesta, con el logotipo de Superman. ♦



Lo que **hombres** y **mujeres** quieren decirse

¿Qué les gustaría decirse a los
sexos entre sí? *Reader's Digest* ha
preguntado a hombres y mujeres
de todo el mundo.

PARTE 2: Los hombres



EL MES pasado dejamos que las mujeres de todo el mundo hablaran de lo que siempre han querido decir a los hombres... y tal vez nunca se atrevieron. Las damas pidieron una mayor participación de los hombres en las tareas domésticas, un impulso para la igualdad real en lo que respecta a los salarios y la vida cotidiana y menos fanfarronería no solo en las primeras citas. También reconocieron el amor y el apoyo que reciben de los hombres. Este mes es el turno de los caballeros. ¿Qué es lo que siempre han querido decir a las mujeres? ¿Sienten también que algo tiene que cambiar o no? ¿Hay algo que piensan que las mujeres deberían saber sobre los hombres?

Lo que me gusta de ti...

“Me gusta compartir con todo el mundo, pero con una mujer, aún más. Me encanta el hecho de dejarme llevar. Puedes entregarte más completa y profundamente con alguien del sexo opuesto que con un amigo. Y no se trata necesariamente de sexo, se trata de emociones. Un hombre puede querer a sus amigos, pero cuando ama a una mujer, no es lo mismo. Amar a una mujer te hace crecer.”

FÉLIX, 23 AÑOS, SOLTERO, *Francia*

“Me gusta mucho tu consideración hacia los demás y tu sentido del humor.”

LIAM EGAN, 65 AÑOS, CASADO, *Australia*

“Eres una gran pareja, que ofrece soluciones, encantadora, atractiva y con la que nunca me aburro.”

MAXIMILIAN, 63 AÑOS, CASADO, *Alemania*

Ojalá las mujeres...

“Sería útil si entendieras que los hombres dicen las cosas tal como son cuando algo les molesta. ¡También por eso superamos las cosas rápidamente y queremos continuar donde lo dejamos antes de que nos molestaran! Volvamos a lo de siempre.”

JELLE, 52 AÑOS, EN UNA RELACIÓN, *Países Bajos*

“Las mujeres deben entender que los hombres siguen conectados a las actividades arcaicas de la caza y la recolección. Por eso llenamos sótanos y garajes de cosas: creemos que es útil.”

JÜRGEN, 56 AÑOS, CASADO, *Alemania*

Siempre he querido decir...

“Siempre he querido decirte cuánto te aprecio y me preocupo por ti.”

JOUNI, 63 AÑOS, SIN RELACIÓN DEFINIDA, *Finlandia*

“Sé que soy el culpable de tu partida, de todas las mentiras que te dije, de

mi comportamiento hostil, mi embriaguez continua y tus mensajes ignorados. Sin embargo, todavía desearía que estuvieras dispuesta a soportar todo esto, porque soy un idiota, porque todo a mi alrededor, desde que puedo recordar, me ha dicho que así es como tiene que ser.”

SANTINO CORTÉS, 21 AÑOS, SOLTERO,
México

“Me gustaría decir que la película de los domingos por la tarde es muy mala, pero no quiero bronca”.

FERNANDO, 55 AÑOS, EN UNA
RELACIÓN, *España*

“Lo que me gustaría decirle a las mujeres es que deberíamos tener experiencias como seres humanos reales, que se basen en la vida real, no en la apariencia ideal que nos muestran las redes sociales. Lo que me gusta del otro sexo es esa sensibilidad, afecto

y cuidado que proviene de la confianza. Envidio la conexión que generalmente existe entre las mujeres amigas, el calor y los abrazos.”

VENUSTIANO TOLEDO MARES, 34,
SOLTERO, *México*

“Ojalá no fueras tan hipersensible a los ronquidos perfectamente normales.”

GREG BARTON, 47 AÑOS, CASADO,
Nueva Zelanda

Sobre las tareas domésticas...

“Me alegro de que seas tú quien las hagas, porque soy fatal para eso.”

MARTIN, 65 AÑOS, CASADO,
Finlandia

“Me gusta fregar los platos, la ropa y hacerme la cama... Estoy a favor de compartir tareas, pero en realidad, cada vez menos personas viven juntas. Por ejemplo, mi padre tiene su

© GETTY IMAGES



**“REALMENTE ME GUSTA
TU CAPACIDAD DE
ESCUCHAR Y MOSTRAR
COMPASIÓN.”**

TOM, 73 AÑOS,
SOLTERO, *Finlandia*

“PREFERIRÍA QUE ME DEJARAS COCINAR SOLO A MÍ. SE ME DA MEJOR.”

FERNANDO, 56 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *España*



piso, su pareja el suyo, y cada uno hace sus propias tareas domésticas”

FÉLIX, *Francia*

“Creo que hago muchas cosas en casa. Por supuesto, tú haces más. Desafortunadamente, eso significa que mi contribución a menudo pasa desapercibida.”

MAXIMILIAN, 63 AÑOS, CASADO,
Alemania

Ventajas para los hombres...

“Aunque las cosas estén cambiando, tengo la ventaja de beneficiarme de una sociedad en la que los hombres son privilegiados.”

BRUNO, 60 AÑOS, EN UNA RELACIÓN,
Francia

“Como no sé qué es ser otra cosa que un hombre, no puedo decir realmente quién lo tiene mejor. La única ventaja que me viene a la mente es que no me silban cuando camino por la calle. En

muchas situaciones, estoy más a salvo que una mujer, lo cual no es un gran logro. De hecho, es horrible que eso sea una ventaja.”

FELIX, 23 AÑOS, SOLTERO,
Francia

“Puedes ir sin depilar”

FERNANDO, 56 AÑOS, EN UNA
RELACIÓN, *España*

...o para las mujeres

“Definitivamente hay ventajas de ser mujer. Cuando cometen un error, las personas tienden a tratarlas con guantes de seda. Incluso en las fuerzas armadas, las mujeres son tratadas con más consideración. Gracias a su belleza y juventud, las mujeres tienen acceso a recursos financieros. También suelen ser las mujeres las que eligen a sus parejas. Las mujeres hablan más con sus amigas y suelen estar menos solas”

MARTIN, 25 AÑOS, EN UNA RELACIÓN,
Alemania

“Hay una ventaja de ser mujer que envidio en particular: el vínculo maternal que tiene con sus hijos porque los trae al mundo. Ese vínculo siempre será diferente al que tiene un padre.”

JELLE, 52 AÑOS, EN UNA RELACIÓN,
Países Bajos

¿Preferirías ser mujer?

“¡Sí! Tal vez no permanentemente, pero si fuera durante un fin de semana lo haría.”

GREG BARTON, 47 AÑOS, CASADO,
Nueva Zelanda

“No. No me gustaría pasar por el dolor menstrual todos los meses.”

JÜRGEN, 56 AÑOS, CASADO,
Alemania

“A lo mejor un rato.”

FERNANDO, 56 AÑOS, *España*

Sobre la intimidad...

“La cercanía emocional es muy importante para mí. El sexo también, en realidad. Depende de muchas cosas si tienes oportunidad de practicarlo o no. No solo de la salud”

MAXIMILIAM, *Alemania*

“La emoción, los sentimientos, el afecto y el sexo van de la mano y son una mezcla sutil, si falta uno de estos ingredientes, no funcionará. Al menos no por mucho tiempo.”

FABIEN, 39 AÑOS, EN UNA RELACIÓN,
Francia

“En una escala de 0 a 10 así es como me importan la cercanía emocional y el sexo: 9,75.”

FERNANDO, 56 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *España*

Lo que buscas en la pareja...

“Lo que busco en una pareja es simplemente que sea buena persona”

MARTIN, 65 AÑOS, CASADO, *Finlandia*

“Lo que pido es que no solo debería tener apertura de miras suficiente para un diálogo sobre diferentes puntos de vista, sino también comprender que debemos vivir nuestras vidas como individuos”

VENUSTIANO TOLEDO MARES,
34 AÑOS, SOLTERO, *México*

“Estaba buscando una pareja con la que pueda ser yo mismo, alguien con quien no tenga que preocuparme constantemente por qué impresión doy. Alguien que me haga sentir que le importo, que me aprecie por lo que soy y por lo que hago.”

JELLE, 52 AÑOS, EN UNA RELACIÓN,
Países Bajos

“Creo que es la mujer la que elige siempre”

FERNANDO, 56 AÑOS, *España*

“Al elegir una pareja, era importante para mí encontrar una mujer que tuviera valores similares, guapa, atlética y con alta autoestima. También era importante que tuviera una

necesidad similar de armonía. Y una actitud de apoyo.”

MARTIN,
Alemania

En una primera cita

“Detesto que cuando empezamos a vernos se desvaneciera por completo la idea que tenía de las mujeres. Resulta que no eras como en las películas de los años 50 que mis abuelos solían ver en el sofá. Resulta que tienes dimensiones que desconozco y tienes vida más allá de mí, más allá de otros hombres. Eso me hizo sentir perdido, porque quería sentirte cerca, pero cuanto más me acercaba a ti más dimensiones descubría.”

SANTINO CORTÉS, 21, SOLTERO,
México

“Si realmente quieres conocerme en una primera cita, ponte un vestido y un poco de maquillaje.”

TOM, 73 AÑOS, SOLTERO, *Finlandia*

¿Igualdad en el trabajo?

“Creo que la igualdad de género en el trabajo tiene que ver con la capacidad y actitud del trabajador individual. La evaluación de su contribución debe ser lo más pragmática y objetiva posible, dejando de lado las posibles creencias, ideologías o preferencias, y siempre considerando a la persona con respeto.”

ALEJANDRO ARRIAGA SANROMÁN,
61 AÑOS, CASADO, *México*

“La igualdad en el trabajo es la forma correcta de hacer las cosas y debe ser más valorada. Siempre he dicho que las mujeres son mejores jefes.”

LIAM EGAN, 65 AÑOS, CASADO,
Australia

“Todavía queda mucho por hacer cuando se trata de igualdad en este campo. Ha habido mejoras aisladas, pero el sistema debe ser mucho más justo. Y el valor de las llamadas tareas



**“CREO QUE DEBERÍAMOS
ENSEÑAR A LOS NIÑOS
A EXPRESAR SUS
EMOCIONES LIBREMENTE
Y SIN VERGÜENZA.”**

FABIEN, 39 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *Francia*

familiares, que siguen desempeñando en el 90 por ciento de los casos las mujeres, debe ser más valorado”

JÜRGEN, 56 AÑOS, CASADO, *Alemania*

“Absolutamente, incluso abogo por una desproporción a favor de la mujer. Los hombres deberíamos quedarnos en casa, ya hemos hecho bastante mal a la humanidad”.

FERNANDO, 56 AÑOS,
EN UNA RELACIÓN, *España*

Roles y comportamiento

“Sí, creo que los roles de género influyen en nuestro comportamiento. Por ejemplo, en una pareja, cuando los dos tienen carnet de conducir, es más común que conduzca el hombre”.

BRUNO, 60 AÑOS, EN UNA RELACIÓN,
Francia

“Los roles de género están relacionados con la cultura y la cultura lo domina todo. Algunos de ellos son congénitos, otros aprendidos. Cada uno de nosotros trabaja desde su propio punto de partida y copia lo que la cultura espera. En este sentido estamos codificados.”

TOM, 73 AÑOS, SOLTERO,
Finlandia

“Creo que los roles de género nos limitan en la elección libre de hacer o convertirnos en lo que realmente queremos.”

JELLE, 52 AÑOS, EN UNA RELACIÓN,
Países Bajos

Debemos enseñar a los niños...

“Creo que deberíamos enseñar a las niñas y los niños a buscar similitudes como humanos que somos en lugar de enfocarnos en las diferencias entre sexos.”

LIAM EGAN, 65 AÑOS, CASADO,
Australia

“Me gustaría enseñar a mis hijos valores específicos de género. Con un chico, sería un poco más duro para hacerlo más fuerte, porque los argumentos de los chicos son muy físicos. Las mujeres tienden a tratar los conflictos de manera más indirecta.”

MARTIN, 25 AÑOS, EN UNA RELACIÓN,
Alemania

“No creo que esto sea fácil, porque nuestras emociones y creencias nos confunden, pero creo que lo más importante es educar a los niños para que no hagan juicios injustos. Eso sí, sin obligarlos a hacer nada. Soy de esas personas que creen que debemos dejar fluir las cosas, pero con orientación hacia un propósito común, y respetando los argumentos de los demás sin generar conflictos.”

ALEJANDRO ARRIAGA SANROMÁN,
61 AÑOS, CASADO, *México*

“Creo que debemos enseñar a los niños y niñas a tener conversaciones informadas sobre el respeto y el consentimiento.”

GREG BARTON, 47 AÑOS, CASADO,
Nueva Zelanda



COMPLICADAS COMPRAS *ONLINE*

Comprar un simple recambio para una aspiradora puede ser una verdadera carrera de obstáculos

Richard Glover

¿DESDE CUÁNDO ES tan incómodo el mundo comercial? Solo quiero comprar una pieza de repuesto para la aspiradora, pero primero debo crear una cuenta.

De acuerdo, crearé una cuenta. Me piden nombre, edad, dirección, correo electrónico y número de teléfono. Debo crear una contraseña de más de ocho caracteres, uno de los cuales debe ser un número y el otro un símbolo.

También necesitan las respuestas a tres preguntas de seguridad, que incluyen el nombre de mi profesora favorita, el de mi primera mascota y el segundo apellido de mi madre. Y mi número de tarjeta de crédito, por supuesto.

En este punto, salgo de la pantalla para buscar mi cartera, que resulta estar debajo del sofá del salón, lo que significa que para cuando la encuentro, ya me he salido de la página web.

Vale, voy a empezar de nuevo. Empiezo de nuevo, rellenando todos los campos, mientras cambio de opinión sobre mi profesora favorita y me entran dudas sobre el nombre de mi primera mascota. ¿Fue Misha o Masha? Tal vez Musha. Si pongo una letra mal nunca más seré capaz de comprar piezas de repuesto para un electrodoméstico.

Además, cuando tenía año y medio, el perro casi me mata, cuando me agarró por la cabeza y me sacudió en un ataque de celos, causándome heridas que necesitaron muchos puntos de sutura durante una larga estancia en el hospital, mientras que el perro fue sacrificado.

Mi madre sufrió un trauma con el incidente. Como me recordó durante años, era un perro muy bueno.

Lo único que quiero es poder aspirar el pasillo y, de pronto, me transporto a una historia horrible de la infancia que me lleva prácticamente a las lágrimas. En los viejos tiempos, cuando comprabas las bolsas de la aspiradora en la ferretería del barrio, no recuerdo que el vendedor me preguntara por mis

ME LEVANTO A BUSCAR
MI CARTERA. CUANDO
POR FIN LA ENCUENTRO,
LA SESIÓN DE LA PÁGINA
WEB HA EXPIRADO.



traumas de la infancia. “Mira, sé que solo quieres un nuevo filtro de polvo, pero habla primero con nuestro psicoterapeuta. ¿Cómo te sientes acerca de tu relación con tu madre?”

Además, esta vez, por alguna razón inexplicable, tengo que demostrar que “no soy un robot” identificando los puentes en un panel de escenas callejeras mal fotografiadas. Estoy medio sorprendido de que no me pidan seleccionar tres fotos con ataques de perros frenéticos.

Finalmente, consigo entrar. Ya soy “miembro”. Pido la pieza, poniéndola en mi “carrito de la compra” porque, como cualquier otra web, han decidido

que necesito un recordatorio del viejo mundo de los mecanismos básicos involucrados en las compras. Luego me invitan a mover mi “carrito de la compra” a la “caja”, momento en el que empiezan a añadir costes adicionales como los gastos de envío, embalaje, GST, gastos por el uso de tarjeta de crédito y una donación a una organización benéfica de rescate de delfines.

Mi pieza de 27,50 dólares cuesta ahora 58,93.

Decido dejar mi “carrito de la compra” en la “caja” mientras salgo de la “tienda” enfadado.

Localizo otra empresa, que también insiste en que relate la historia de mi vida antes de considerar ni siquiera hacerme miembro. Marco varias casillas y entono varios conjuros. Te exigirían menos ritual para unirte a los masones.

Este sitio es igual que el último, excepto que tiene un menú desplegable desde el que también debes elegir el tratamiento que quieres que te den de una lista que incluye Sr., Sra., comandante de vuelo o dalai Lama. También quieren que crees una contraseña de 12 caracteres, por lo que no puedes usar la que has creado hace un minuto. No están interesados en la identidad de mi primera mascota, pero desean que revele el nombre de mi abuelo favorito.

Bueno, ese es un punto doloroso, ya que solo conocí a uno de los cuatro, y solo una vez. Mentalmente, estoy de vuelta en mi ferretería del barrio, abriendo mi corazón al terapeuta de la tienda. “Sí, creo que mi vida habría re-

sultado diferente si hubiera tenido el amor de un abuelo”.

Limpiándome las lágrimas, relleno el formulario. Finalmente, entro. Selecciono la pieza, y justo en ese momento me dicen que está agotada. Decido tirar mi “carrito de la compra” por la “ventana” de la tienda.

Y entonces, me inscribo en una tercera empresa. Nombre, edad, equipo deportivo favorito, lo siento, no tengo ninguno, lo cual es difícil de entender cuando eres un hombre australiano, pero tal vez es porque nunca me recuperé del ataque del perro...

Esta vez también noto que tengo que marcar una casilla para decir “entiendo los términos y condiciones”, que incluye un enlace a 96 páginas de jerga legal muy tipificada según el cual acepto someter a mi familia a servidumbre a esta empresa durante las próximas 16 generaciones.

Aun así, la pieza llega unos días más tarde y, sorprendentemente, es la correcta. Soy momentáneamente un cliente feliz.

Pero solo hasta el momento en que empiezan a llegar correos electrónicos y mensajes de texto de las tres empresas, pidiendo que califique su servicio, que solo debería llevarme 10 minutos. Está claro que los tres se han propuesto enviarme un correo electrónico y un mensaje de texto tres veces al día hasta que lo haga.

Decido entrar. Ojalá pudiera recordar cómo se deletreaba el nombre de ese perro. 🐕

GAJES

DEL
oficio



“Eso es un selfie”.

Una vez mi madre pidió una tarta con un mensaje en la parte superior para un compañero de trabajo que se iba a jubilar, pero resultó un completo desastre. Cuando entregaron la tarta en la reunión, todos pudieron leer las si-

guientes palabras:

“Nuestros mejores deseos, David, y Debajo de Eso Escriban Te Vamos a Hechar de Menos”. ¡Escribieron el mensaje incluso con faltas de ortografía!

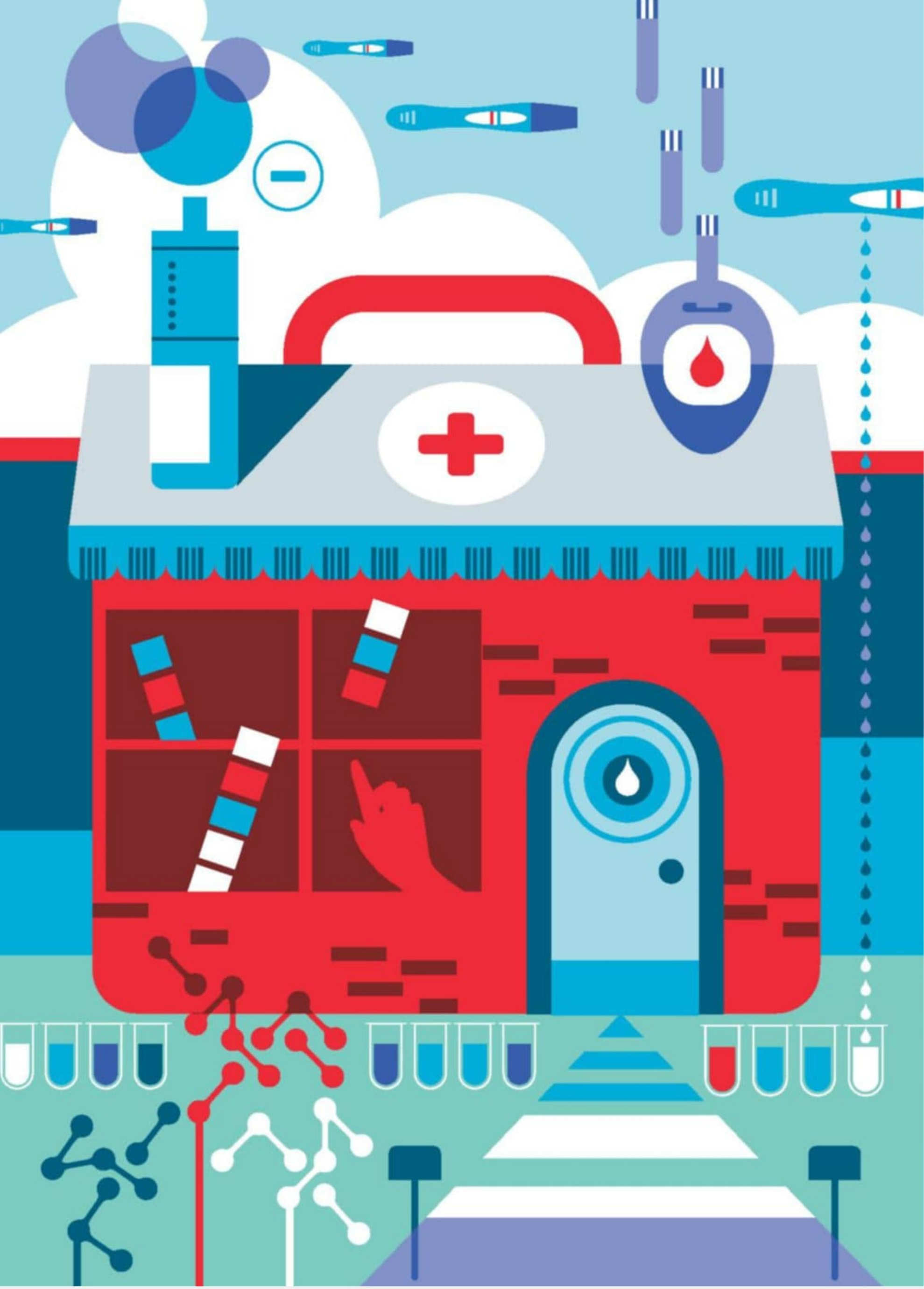
—DANIELLE TRUBY,
Reino Unido

En la oficina de correos preguntaron a mi padre, que se disponía a enviar una Biblia:

—¿Hay algo dentro que se pueda romper?

—¡Solo los Diez Mandamientos! —dijo.

—SHULAH CLARKSON,
Reino Unido





Pruebas caseras para tu salud

*¿En cuáles puedes confiar para
diagnosticar tu salud?*

Andrea Atkins
DE THE WASHINGTON POST
CON INFORMACIÓN LOCAL ADICIONAL

ILUSTRACIONES: *Heidi Schmidt*

La paciente, de 95 años, estaba segura de que tenía cáncer de colon. Tras notar una hemorragia rectal, se sometió a una prueba casera de detección del cáncer de colon. Los resultados fueron positivos.

Su médico, el doctor Mark B. Pochapin, director de la división de gastroenterología y hepatología del Centro Médico Langone de la Universidad de Nueva York (NYU), la examinó.

“No tenía cáncer”, dice. “Tenía hemorroides”.

Con frecuencia, las pruebas médicas caseras pueden dar falsos positivos. Aun así, son atractivas por su facilidad y comodidad: desde tu casa, puedes obtener información importante sobre tu salud. Pero es posible que no sepas interpretar los resultados ni obtener lecturas fiables, dicen los médicos.

Aun así, mucha gente los utiliza. La Encuesta sobre Envejecimiento Saludable en Estados Unidos de la Universidad de Michigan descubrió que 3 de cada 4 adultos de 50 a 80 años creen que las pruebas en casa son más cómodas que acudir a un médico.

Durante la pandemia resultaron muy cómodas para detectar coronavirus, dice el Dr. Matthew Weissman, profesor de medicina interna y pediatría de la Facultad de Medicina Icahn del Monte Sinaí de Nueva York. Pero la detección de otras enfermedades suele ser más complicada.

“Te ahorras ir a la consulta”, dice el Dr. Weissman. “Pero sigue requiriendo la intervención médica”, tanto para

recetarte medicación como para ayudarte a interpretar los datos.

El Dr. Pochapin añade: “siempre debes consultarlo a tu médico”.

Según el Dr. Jeffrey T. Kullgren, médico y director de la Encuesta Nacional sobre Envejecimiento Saludable de la Universidad de Michigan, solo el 55% de quienes compraron y utilizaron una prueba casera para detectar infecciones compartieron los resultados con su médico.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) ha creado una base de datos de pruebas médicas caseras fiables. Aun así, los médicos aconsejan precaución. Aunque las pruebas caseras pueden ser útiles y cómodas, es importante recordar que una serie de variables, incluido el laboratorio que las realiza, pueden afectar a la calidad de los resultados, dice el Dr. Donald Karcher, presidente del Colegio de Patólogos Estadounidenses. Es importante seguir las instrucciones exactamente como están escritas y asegurarse de haber recogido la muestra correctamente.

En España, el registro de la Agencia Española de Medicamentos (CCPS) cuenta con test de autodiagnóstico para menopausia, tiroides, detección de infecciones urinarias, celiaquía e intolerancia al gluten o detección de glucosa. De venta exclusiva en farmacias, previa prescripción, excepto para autodiagnóstico de embarazo y fertilidad, determinación de glucemia, detección del VIH y de la COVID-19.

VIH

POR QUÉ: En el marco del Plan Estratégico español de Prevención y Control de la Infección por el VIH, y otras infecciones de transmisión sexual (ITS), en la línea estratégica sobre promoción de la salud y prevención de la infección, se ha considerado como un objetivo específico la promoción del diagnóstico precoz de esta y otras ITS, como herramienta complementaria.

PRECIO: en cualquier farmacia por entre 25 y 30 euros.

LO QUE HAY QUE SABER: La persona que se realiza la prueba recoge la muestra de sangre o saliva e interpreta el resultado del test, que es inmediato (generalmente en menos de 20 minutos), no siendo necesario enviar la prueba a ningún laboratorio para obtener el resultado.

LO MEJOR: La sensibilidad es del 99,5% (probabilidad de que un sujeto infectado por el VIH tenga en la prueba un resultado positivo) y la especificidad es del 99,9% (probabilidad de que un sujeto con prueba negativa no tenga la infección).



NIVEL DE GLUCOSA

MÉTODO: Puedes realizarte una prueba de diabetes en la farmacia sin prescripción médica y determinar en menos de diez minutos con un pequeño pinchazo en el dedo el nivel de glucosa en sangre. En algunas farmacias realizan esta prueba, que permite el diagnóstico y control del síndrome metabólico y ayuda a detectar casos de diabetes, que afecta al 14% de la población.

LO QUE HAY QUE SABER: la medición de la hemoglobina glucosilada (HbA1c) facilita el control y tratamiento adecuados al identificar a las personas con niveles de glucemia elevados. Lo más interesante de esta prueba es que indica el valor de glucosa en sangre promedio que se ha tenido durante dos o tres meses antes de hacerse el test, lo que, junto al análisis del perfil de lípidos en sangre ayuda a determinar si un paciente presenta un riesgo aumentado de enfermedades cardiovasculares.

Cáncer de colon

MÉTODO: Recoge una muestra de heces. La prueba Cologuard busca cambios en el ADN y pequeñas cantidades de sangre en las heces, y tendrás que enviarla a un laboratorio. Los resultados tardan unas dos semanas. Una prueba inmunoquímica fecal (FIT), como la Segunda Generación, busca sangre oculta en las heces. Requiere que recojas una muestra de heces y le añadas una solución, y tendrás los resultados en unos minutos.

LO QUE HAY QUE SABER: No se trata de un producto de autodiagnóstico, sino de un servicio de diagnóstico a distancia. Este tipo de kits de autotoma de muestras cuya única finalidad sea obtener una muestra para un posterior diagnóstico no se consideran

productos de autodiagnóstico, y al no tratarse de un producto de autodiagnóstico como tal, su venta no está restringida a oficinas de farmacia.

“Cuando los pacientes quieren hacerse estas pruebas, les explico que existe la posibilidad de que den un falso positivo”, dice el Dr. Pochapin, y añade que las pruebas detectan sangre en las heces, que también podría deberse a otras afecciones distintas del cáncer. “Así que si da positivo, no significa que tengas cáncer”.

LO MEJOR: El Dr. Pochapin añade que las pruebas están pensadas para personas sanas que no presentan síntomas. Si tienes hemorragia rectal, no utilices una prueba casera. Lo mejor es que consultes inmediatamente a tu médico, dice.

Menopausia

MÉTODO: Orina en una tira reactiva durante cinco días consecutivos, luego informas los resultados a una aplicación, que recogerá otros datos tuyos. Inicia sesión para recibir los resultados.

LO QUE HAY QUE SABER: Los tests de menopausia indican a las usuarias si están en la perimenopausia, el periodo antes de la menopausia. Los fabricantes afirman que el producto favorece la comunicación entre la usuaria y el médico, pero la mayoría de los médicos afirman que no hay relación entre los niveles hormonales en orina y los síntomas.

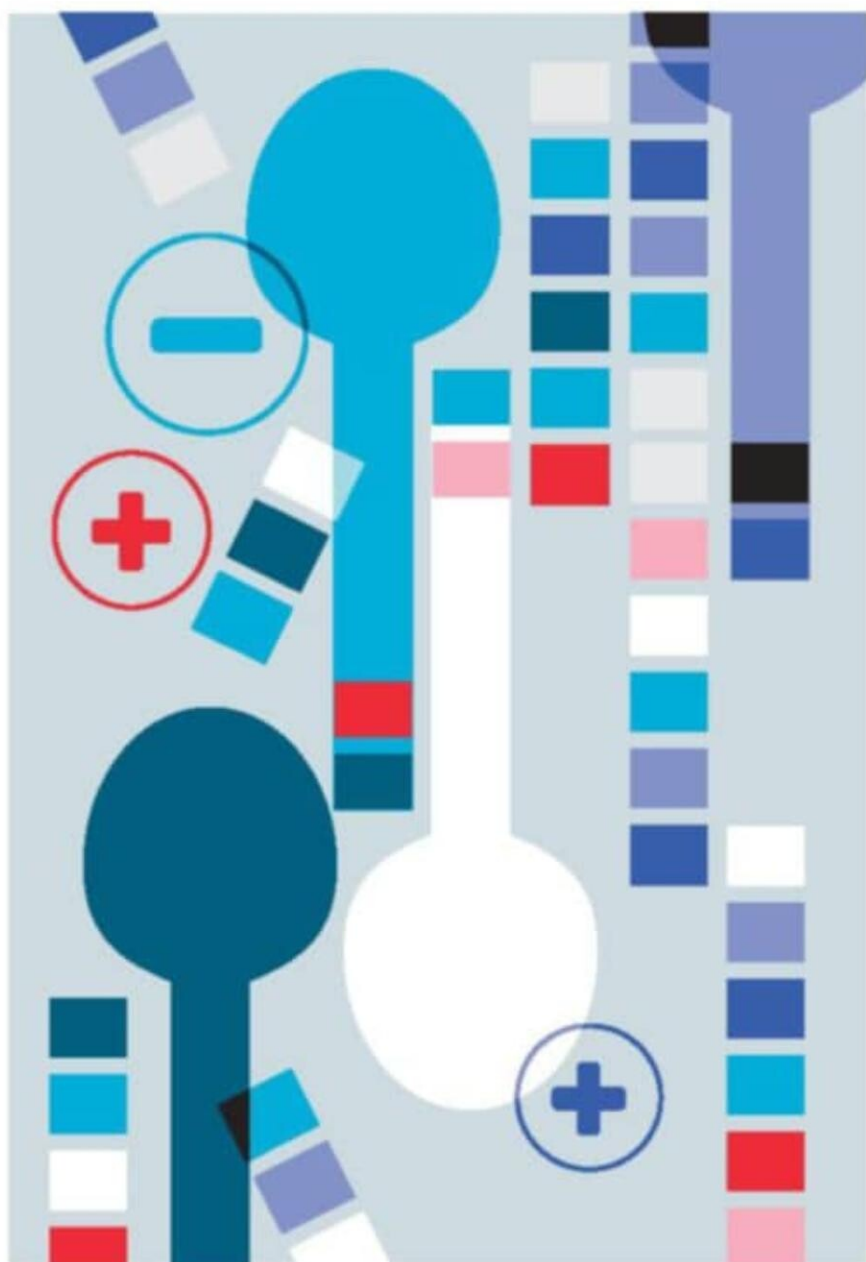
LO MEJOR: Muchos médicos dicen que las pruebas no son útiles para la mayoría de las mujeres. “Esta única prueba no te diagnosticará”, dice la Dra. Asima Ahmad, directora médica y cofundadora de Carrot Fertility, plataforma global de beneficios para la fertilidad. “Es muy importante tener en cuenta todo el conjunto de factores y luego revisar estos resultados con los ginecólogos especialistas en menopausia o alguien que atienda a mujeres en la menopausia”.

Tiroides

MÉTODO: Pincharse el dedo para enviar sangre a un laboratorio. La mayoría de estas pruebas examinan varios biomarcadores relacionados con la enfermedad tiroidea.

LO QUE HAY QUE SABER: Los resultados tardan aproximadamente una semana. Pero, advierte el Dr. Natter, “es un poco prematuro”, y añade que puede ser perjudicial si los pacientes toman la decisión de gestionar por su cuenta un problema de tiroides.

LO MEJOR: “Si no sabes cuál es tu estado bioquímico respecto a tu TSH [hormona estimulante del tiroides] o tu T4 [tiroxina] libre, conocerlo en casa podría ser bueno”, dice el Dr. Natter. Pero siempre es necesario un profesional médico para tomar decisiones basadas en esos datos.



Infección del tracto urinario (ITU)

MÉTODO: Orinas en una tira o en un vaso y sumerges una tira en la orina.

LO QUE HAY QUE SABER: “Básicamente analizan elementos asociados a las ITU, como los nitratos y la esterasa leucocitaria, con frecuencia en las ITU”, dice el Dr. Ivan Grunberger, director de iniciativas estratégicas urológicas del Hospital Lenox Hill de Nueva York. Pero no es lo mismo que te hagan un cultivo de orina para determinar qué antibiótico combatirá mejor tu infección.

LO MEJOR: Para personas que tienen infecciones frecuentes y conocen sus síntomas, y que han respondido a los antibióticos con anterioridad. 





El espacio, infinito

Desde la noche de los tiempos, el cielo parecía reservado a los dioses. Pero desde el siglo XX, actores, millonarios y hasta animales han podido surcarlo

Markus Ward



▲ **El primer ser humano** que surcó el cielo fue el cosmonauta ruso Yuri Gagarin. El 12 de abril de 1961, pasó 108 minutos en la cápsula Vostock 1, en el espacio, completando una órbita de la Tierra y regresó (sano y salvo) convertido en un icono internacional.

◀ El 3 de noviembre de 1957, **una perra callejera** llamada Laika salió de las calles de Moscú para convertirse en el primer ser vivo en orbitar la Tierra. Lamentablemente, la tecnología del Sputnik 2 hizo que Laika no sobreviviera ya que la temperatura de la cápsula era demasiado elevada.

► **Con el estreno de Star Trek** en 1966, se puso de moda la temática espacial. Al afrontar los problemas del Universo, Uhura, McCoy, Spock y el capitán Kirk (en sentido horario) nos dejaron una franquicia inolvidable.

▼ **El primer alunizaje** del Apolo 11 fue la primera retransmisión en directo desde la Luna. El 21 de julio de 1969, unos 600 millones de terrícolas vieron a los astronautas Neil Armstrong y Buzz Aldrin dar esos primeros “pequeños pasos”.







◀ **En Hanksville (Utah)**, ensayan para una posible misión tripulada a Marte. En la Estación de Investigación del Desierto de Marte, los investigadores viven semanas en las instalaciones, diseñadas para parecerse lo más posible a Marte desde el punto de vista terrestre.

▶ **Viajes espaciales para todos.** Jeff Bezos, el multimillonario propietario de Amazon, ofrece plazas en su nave espacial “Blue Origin”. Los precios del vuelo de diez minutos oscilan entre 0 y 28 millones de dólares, dependiendo de lo bien que le caigas a Jeff.

▼ **La primera sección** de la Estación Espacial Internacional (ISS) se puso en órbita en 1998. Desde entonces, hay unos 300 investigadores a bordo. La NASA se ha comprometido a mantenerla hasta 2030. La ISS da la vuelta al mundo cada 90 minutos y se puede ver surcando los cielos por la noche.







Una residencia para elefantes

Olivier Van Caemerbèke



**Dos apasionados belgas han creado
un remanso de paz para viejos
paquidermos procedentes de circos
y parques de animales**

La espigada figura de Tony Verhulst se acerca a grandes zancadas a la valla, con un cubo de fruta y verdura en la mano. “¡Disfrútalo, Lily, es bueno para la salud!”, dice riendo el cuidador, encantado de ver a Delhi, una elefanta asiática, darse un festín con los trozos de piña, sandía y lechuga que le lanza.

Esta mañana de primavera, como cada día, la elefanta consume como mínimo 10 kilos de fruta y verdura, además de más de 100 kilos de heno, hierba y madera blanda. Gandhi, la compañera elefante con la que Delhi comparte 29 hectáreas de pasto, mete la trompa entre los gruesos cables de la valla y busca el contacto de Tony: “Los tres tienen una relación muy especial, son muy cómplices”, dice sonriendo Sofie Goetghebeur, pareja de Tony, antes de añadir: “Los cables están electrificados, pero la electricidad no está conectada. Hay que decir que estos elefantes son pacíficos”.

Delhi nació en 1983, Gandhi en 1969. Son ancianas, teniendo en cuenta que los elefantes asiáticos tienen una esperanza de vida de unos 60 años. Pero Asia está muy lejos. Aquí estamos en Bussière-Galant, un pequeño municipio de 1.400 habitantes en el corazón del parque natural regional de Périgord-Limousin. Esta campaña francesa apenas tiene bosques tropicales que ofrecer, pero los dos gigantes se encuentran a sus anchas en su remanso de paz. Bautizado con el nombre de “Elephant Haven”¹, no se trata ni de un parque ni de un zoo, y sus puertas solo

se abren al público en contadas ocasiones.

“Bienvenidos a la única residencia para elefantes de Europa”, dice Sofie sin un ápice de orgullo en la voz. Al fin y al cabo, ella y su pareja, ambos de 52 años, son personas reservadas. Sin embargo, esta pareja ha hecho todo lo posible para acoger a elefantes mayores procedentes de circos y parques de animales.

Dentro del Elephant Haven, los paquidermos no tienen ninguna obligación. Depende de ellos acercarse o no a los cuidadores y aceptar la ducha que les ofrecen. Pero esa mañana, como todos los días, Delhi y Gandhi se turnan para acercarse a apoyar las patas en un robusto taburete. Las “chicas” conocen la maniobra, que consiste en mostrar su cojín de grasa plantar, es decir, las plantas de sus patas. Tony se inclina sobre cada pata y comprueba si hay piedras enquistadas o abscesos, dolencias comunes en los elefantes. Este examen, “un chequeo médico”, insiste Sofie, forma parte de una rutina de cuidados que también incluye la revisión de los ojos, los oídos y la piel de Delhi y Gandhi.

La salud y el bienestar de los animales es una preocupación constante para Sofie y Tony, al igual que para los dos cuidadores que los atienden. “Nuestro papel”, insiste Sofie, “es estar disponibles, pero en un segundo plano en la medida de lo posible. Estos elefantes siempre han vivido con seres humanos y probablemente no sobrevivirían en



Delhi, procedente de un zoo checo, disfruta en Elephant Haven desde 2022.

libertad. Pero este santuario les ofrece un entorno vital lo más parecido posible a la libertad.

La idea de crear Elephant Haven nació en 2012. Sofie y Tony son belgas y trabajan como cuidadores en el zoo de Amberes. Llevaban más de 20 años trabajando con elefantes y grandes simios, respectivamente. “Nos rondaba una idea por la cabeza”, recuerda Tony con un ligero acento flamenco. ¿Qué más podíamos hacer por los animales? Y sobre todo algo diferente. Queríamos

crear un lugar donde su bienestar fuera la máxima prioridad.

Tony imaginó por primera vez un santuario para elefantes de circo. A principios de la década de 2010, cada vez más países europeos se planteaban prohibir la exhibición de animales salvajes en este tipo de instalaciones. La veterinaria Florence Ollivet-Courtois, que conoció a la pareja poco después y sigue apoyando a Elephant Haven en la actualidad, sugirió reorientar el proyecto: “Ahora hay menos de 200

elefantes activos en circos en Europa", afirma. "Por otra parte, a medida que envejecen, los elefantes de parques y zoológicos se encuentran a menudo solos, sobre todo tras la muerte de su pareja, que les resulta difícil de sobrellevar porque necesitan vivir con otros congéneres".

Pero antes de acoger a los elefantes, había que encontrar el emplazamiento perfecto. "Queríamos mucho espacio, mucha hierba, un clima templado, fuentes de agua, árboles con frutos u hojas comestibles (manzanos, ciruelos, perales, sauces, abedules, vides, etc.), pero también un lugar donde no hubiera peligro de incendios o terremotos, un sitio que tuviera un precio moderado y... ¡donde la gente nos quisiera!", dice Sofie, esbozando una pequeña sonrisa. Durante meses, desde Amberes, la pareja buscó un sitio en algún lugar de Europa que cumpliera su extensa lista de condiciones.

"¿EN SERIO?"

Cuando Emmanuel Dexet, alcalde de Bussière-Galant, dio la bienvenida a Sofie y Tony en 2016, no ocultó su sorpresa. Sus vecinos están más acostumbrados a ver ciervos y ardillas que paquidermos. Pero sí que hablaban en serio. Llevaban años afinando su proyecto. De un grueso archivo, Sofie y Tony extrajeron los planos de su futuro refugio, que colocaron sobre la mesa del alcalde. Luego le hablaron de su formación y experiencia, pero también de vallas, presupuesto, bienestar

animal... El alcalde no tardó en darse cuenta de que el planteamiento de la pareja tenía sentido. Y menos mal, porque desde el punto de vista administrativo y de la seguridad, ¡todavía quedaba todo por hacer! "Se salía completamente de lo habitual", recuerda.

Para que los belgas pudieran presentar a la prefectura su solicitud de apertura de un "establecimiento sujeto a la normativa sobre fauna salvaje cautiva", Dexet se apresuró a calificar un terreno que entonces albergaba una antigua escuela de equitación. Después tuvo que descalificar un camino público que atravesaba la propiedad, así como un coto de caza cercano a la escuela de equitación... Cuestiones territoriales, jurídicas, de seguros, de salud y seguridad... "Mi papel consistía sobre todo en encontrar los contactos adecuados a nivel regional, departamental y nacional. Ante un proyecto de este tipo, algunos no tardaron en poner objeciones", dice el alcalde.

Entre los afectados se encontraban personas cercanas a la pareja. "¡Qué locura! Dejáis un trabajo estable por una aventura peligrosa". A los padres de Sofie no les hizo ninguna gracia conocer los planes de su hija y su marido. Sin embargo, los "aventureros" se lanzaron de lleno al proyecto: además de cientos de contactos con especialistas en elefantes de todo el mundo, echaron mano de sus ahorros y viajaron a Estados Unidos para descubrir un santuario en Tennessee. Después volvieron a coger el avión para pasar dos

estancias en el Elephant Nature Park de Chiang Mai (Tailandia), donde Tony también fue voluntario durante tres meses y se convirtió en *mahout* (“maestro”) de un elefante.

“Amigos, banqueros y abogados nos disuadieron de dar el paso”, recuerda Sofie. “Pensaban que nunca conseguiríamos elefantes. Es cierto que las relaciones entre zoológicos, circos y santuarios no son especialmente buenas...” Pero por su originalidad y bondad con los animales, su proyecto estaba atrayendo la atención de muchos donantes, cercanos y lejanos, adinerados o no. En Inglaterra, la atleta de media maratón Louise Stringer recaudó 331 libras (casi 400 euros) participando en la Gran Carrera de Birmingham. En Bélgica, tras vender una casa, un donante envió un cheque de 50.000 euros. En los Países Bajos, Tembo, empresa especializada en electrificación de automóviles, donó dos vehículos todoterreno. En Francia, la Fundación Brigitte Bardot donó 350.000 euros para construir los establos, como los llama la pareja.

Los trabajos de construcción arrancaron en mayo de 2018. Junto a artesanos del pueblo y de los alrededores de Bussière-Galant, acudió un ejército de voluntarios para soldar los marcos de las ventanas, colocar las vallas alrededor de los prados, plantar flores y árboles, cortar la leña que calentaría los establos... Las donaciones, el trabajo voluntario y la energía de Sofie y Tony lograron superar todos los obstáculos.

En la primavera de 2020, compraron 120 toneladas de arena (de un total de 320) para forrar los establos y formar los montículos en los que los elefantes se apoyan para descansar y volver a ponerse en pie. Un poco después, en pleno verano, con la última inspección veterinaria concluida con éxito, solo quedaba dar la bienvenida al primer residente. Pero debido a la pandemia, hubo que esperar un poco más...

“¡BUENA CHICA!”

El 14 de octubre de 2021, hacia las 10 de la noche y después de un viaje de 500 km, la elefanta descubrió su hogar de retiro. Con sus patas delanteras tanteó el suelo, dudando si debía bajar del camión. Tony la animó con la voz. La elefanta procedía del zoo de Pont-Scorff, en Bretaña.

Con pasos lentos, entró en los establos y exploró su nuevo entorno, del que, esa tarde, solo vio los establos. Algunos suelos están cubiertos de arena, otros de hormigón y los últimos de una goma blanda que protege las articulaciones de los animales y les facilita el sueño nocturno. Cuando Gandhi se acercó a una de las ramas de bambú que le habían dejado para comer con fruición, Tony y Sofie respiraron aliviados. Había aceptado su nuevo hogar.

En el zoo de Pont-Scorff, Gandhi era un animal triste que apenas se movía. Con dificultades financieras, el zoo pasó por varias adquisiciones y una quiebra. Fue Florence Ollivet-Courtois,

Después de nueve años de duro trabajo, Sofie y Tony pudieron acoger a Gandhi, su primer elefante (al fondo), al que pronto seguiría Delhi (al fondo).

a la que contactaron los nuevos propietarios del parque, rebautizado *Les Terres de Nataé*, quien propuso trasladar a Gandhi al Elephant Haven. Para establecer un vínculo de confianza con Gandhi, Tony pasó tres meses en Bretaña. “Organizar el traslado de un animal de este tipo siempre es complicado porque tiene una conexión especial con los seres humanos”, explica el veterinario. Las separaciones, sobre todo en el caso de los animales de circo, siempre son difíciles.

Además, el elefante odia vivir aislado de su familia. En agosto de 2022, Sofie y Tony dieron la bienvenida a Delhi. Igual que Gandhi, Delhi vivía solo en el zoo de Usti Nad Labem, en República Checa. Tony pasó allí dos semanas antes de acompañar a su protegida en un viaje de 30 horas en camión hasta la región de Limousin.

Entregados por completo a su causa, Sofie y Tony forman una pareja discreta que se resiste a hablar de sí misma. “Echo de menos mi vida de mujer de antes”, confiesa Sofie. “Salir con mis amigas, comer fuera, ir de compras... Con Tony, dedicamos todas las horas de nuestras vidas al santuario”.

“Nos costó mucho conseguir nuestro



primer residente”, reconoce Sofie. “Como aún no habíamos demostrado que podíamos hacerlo bien, ningún propietario de elefantes quería correr el riesgo de abandonar al animal a su suerte. Sin embargo, hoy recibimos regularmente solicitudes de parques y circos europeos que se plantean confiarnos un animal”.

Actualmente están acondicionando un recinto de más de 40 hectáreas y pronto construirán un refugio para seis nuevos elefantes, esta vez con el apoyo del Gobierno francés. Una ley aprobada en 2021 prohíbe la adquisición y reproducción de animales de circo a

partir de 2023, así como la tenencia y explotación de animales salvajes en circos itinerantes para 2028. También se ha prohibido el uso de animales salvajes en circos en Austria (desde 2005), Grecia (2012), Bélgica (2014) y Países Bajos (2015). Desde entonces, Escocia, Inglaterra, Suecia y Gales han seguido su ejemplo.

Aunque el Gobierno francés financia en parte la ampliación de las instalaciones, el funcionamiento del Elephant Haven (cuidados, alimentación, calefacción de los establos, etc.) sigue dependiendo de donaciones. La residencia cuenta con decenas de colaboradores voluntarios y privados. “Cada elefante cuesta 100.000 euros al año, y recaudar fondos sigue siendo un reto diario”, añade Sofie, que trabaja para la organización de forma voluntaria, mientras Tony cobra el salario mínimo.

Con la ampliación, el santuario tiene intención de abrir a los visitantes, en particular a escolares. “No irá en detrimento del bienestar de los elefantes”, afirma el veterinario. “Son animales muy inteligentes, acostumbrados a ver gente. Los visitantes los estimulan. De hecho, durante el Covid, en los zoológicos, los elefantes mostraban signos de inquietud a causa del confinamiento”.

EN BUSSIÈRE-GALANT, el alcalde recuerda que le sorprendió la falta de oposición al inicio de este proyecto. Por el contrario, reinaba una curiosidad benévola, teñida incluso de una pizca de orgullo: el pueblo iba a convertirse en el primer

santuario europeo de este tipo, y no era para menos. Hoy, los animales disfrutan de las frutas y verduras de los huertos de los alrededores, donadas por los vecinos. Gracias al estiércol de elefante —un excelente fertilizante—, un agricultor cultiva una huerta que abastece el comedor escolar del pueblo. Aunque de manera discreta, Delhi y Gandhi forman parte del paisaje local.

Son las 3 de la tarde en el santuario en esta tarde de primavera. El sol pega fuerte y Tony se ofrece a duchar a los animales. Extiende una manguera de la que mana agua helada. Delhi se acerca. El chorro parece encantar a la elefanta, que pega su costado contra el agua y hace lo mismo con la parte posterior de las orejas y por último las patas, antes de volverse hacia Gandhi.

Sofie se emocionó al ver que, después de haberse evitado mutuamente, sus dos residentes buscaban cada vez más la compañía del otro, caminando juntos, mirándose, acariciándose con sus trompas y barritando juntos.

Pronto llegarán al santuario otros seis congéneres. “¿Les gustará estar aquí?”, se pregunta el creador del Elephant Haven. “¿Y tendremos dinero suficiente?” Pero una escena le hace olvidar sus preocupaciones: “Será más divertido”, nos asegura... “¡Los elefantes son tan maravillosos que nos encantaría poder comprarles todo el parque natural!” 🌸

1. Nombre completo: *Elephant Haven European Elephant Sanctuary* (EHEES)

“Emma, no te dejaré”

LARRY TENÍA 82 AÑOS Y SU MUJER 80. CUANDO UNA REPENTINA TORMENTA DE NIEVE SEPULTÓ SU AUTOCARAVANA EN LA MONTAÑA, COMENZÓ UNA LARGA Y SOLITARIA VIGILIA

EMILY y OLA D'AULAIRE



FOTOMONTAJE: MARKUS WARD; (AUTOCARAVANA) © GETTY IMAGES/
VICKY DUCKWORTH; (FONDO) © GETTY IMAGES/JOSE A. BERNAT BACETE

Era una soleada mañana de febrero en el sur de California, y Larry Shannon y su mujer, Emma, estaban muy animados. Llevaban casi cuatro meses viajando en su autocaravana de siete metros de largo, habían visitado a una hija en Florida y pronto llegarían a casa de su otra hija, Patti, en Modesto (California), donde pensaban pasar unos meses antes de volver a su casa, en Michigan.

Larry había celebrado su 82 cumpleaños el día anterior. Emma era dos años más joven. Llevaban 52 años casados. Cuando sus seis hijos crecieron, Larry se jubiló como maestro soldador y se dedicaron a viajar por todo el país. Pero la salud de Emma empezó a fallar y ahora era casi una discapacitada. Larry se dedicó a cuidarla y a animarla.

Una tarde de 1974, mientras hablaban en su casa, Larry se puso serio. “Emma”, dijo, “no vamos a quedarnos aquí sentados esperando a ver quién de los dos llama primero a la funeraria. Vamos a comprar una autocaravana y a ver de verdad este país”.

Larry era un vital y enjuto irlandés de brillantes ojos azules, pelo blanco como la nieve y bigote pulcramente recortado, y no se dejó disuadir fácilmente una vez decidido. “Nos mantendremos alejados de las autopistas y viajaremos por carreteras locales”, le dijo a Emma. “Así no tendremos que conducir rápido y veremos más cosas”.

CONDUCIENDO por las estribaciones meridionales de la Alta Sierra, Larry se detuvo y miró su mapa de carreteras.

“Tomaremos esa ruta”, dijo, señalando una delgada línea azul que serpenteaba entre las montañas y bajaba al fértil valle de San Joaquín.

La carretera que había elegido comienza a lo largo del embravecido río Kern, luego asciende abruptamente hacia el oeste para cruzar un paso de 1.400 metros antes de descender al valle central de California. Hacia el mediodía, Larry empezó a preocuparse. Se había nublado y había empezado a nevar, y no había muchos lugares a lo largo de la estrecha ruta de montaña en los que poder dar la vuelta con la autocaravana. Echó un vistazo a su mapa: “El próximo pueblo debería estar justo al terminar la carretera”, dijo. “Esperaremos allí a que pase la tormenta”.

Lo que Larry no sabía era que estaba en la carretera equivocada. Con la nieve, se había desviado del camino correcto hacia una carretera secundaria, sin mantenimiento en invierno. Más adelante, desembocaba en un callejón sin salida: un campamento infantil abandonado, y más allá se extendían algunos de los parajes salvajes más escarpados de Estados Unidos.

Eran las 13 horas cuando se quedaron atascados. Cuando Larry redujo la velocidad para tomar una curva cerrada, las ruedas traseras atravesaron una costra de nieve antigua y empezaron a dar vueltas. Envuelto en un jersey y dos abrigos, se bajó para examinar la situación. La estrecha carretera estaba prácticamente pegada a la ladera de un acantilado. A su izquierda, picos afila-

dos de 2.500 metros se elevaban por encima de él; a su derecha, una caída de 300 metros hacia un cañón.

Habían viajado por los estados del sur y no tenían pala, cadenas ni botas. Utilizando una cacerola de tres litros como pala, Larry trabajó sin éxito durante dos horas para quitar la nieve de las ruedas traseras. Finalmente, frío y mojado, hizo caso a las súplicas de Emma de que entrara. Era el martes 7 de febrero de 1978.

Hacia las dos de la madrugada del miércoles, oyeron un estruendo que sacudió su vehículo y puso a ladrar a su caniche, Andy. Al amanecer, vieron que un desprendimiento de rocas había caído en cascada por la montaña, amontonando varias toneladas de escombros delante, en la carretera. Había dejado de nevar. Pero si otro deslizamiento golpeaba su vehículo, Larry sabía de que serían aplastados o arrastrados al cañón de abajo. Con urgencia, encendió la radio y pasó la mayor parte del día intentando contactar con un departamento del sheriff, una estación de guardabosques... con cualquiera.

Rodeados por altas cumbres, su señal nunca se escuchó. A las dos de la tarde ya le parecía inútil, pero le enseñó a Emma cómo funcionaba la radio antes de centrarse en la autocaravana.

Con una llave de cruz picó el hielo de las ruedas trabadas, arrancó el motor y

liberó el vehículo. Pero justo cuando empezaba a avanzar, se produjo un repentino bandazo, seguido de un chasquido. La junta universal se había roto. “Bueno”, le dijo a Emma, intentando sonar alegre, “tendremos que aguantar hasta que alguien nos recoja”. A las 17 horas empezó a nevar de nuevo.

Negó todo el jueves, mientras Larry mantenía una conversación constante para levantar el ánimo de Emma. “Tenemos una cosa a nuestro favor”, le dijo. “Si no aparecemos, Patti se preocupará y llamará a la policía”. Larry tostó todo el pan en el horno de gas para que no se enmoheciera, y luego pasó revista a

**NEVÓ TODO EL JUEVES,
MIENTRAS MANTENÍA
UNA CONVERSACIÓN
CONSTANTE CON EMMA.**

las provisiones de comida enlatada. “Tenemos de sobra para comer”, dijo. “Estaremos bien”. Jugaron a las cartas, hablaron de sus seis hijos, se rieron del pasado e intentaron olvidar el presente.

Hacia las 16 horas, Larry estaba ayudando a Emma a levantarse cuando se puso flácida. Pensó que se trataba de uno de sus desmayos, pero al inclinarse sobre ella, sintió también mareo y náuseas debido al mal de altura. Apenas llegó a la litera antes de desmayarse. Cuando despertó estaba oscuro. Buscó a tientas una luz y encontró a Emma en el suelo, respirando con dificultad. Demasiado débil para moverla, le puso una almohada bajo la cabeza, la tapó con una manta y volvió a desplomarse en la litera.

A las tres de la madrugada, Larry fue despertado por un Andy quejumbroso y casi frenético. Se acercó a Emma. No respiraba. Estaba fría: no tenía pulso. Emma estaba muerta. Aturdido, le cerró los ojos, se arrodilló y rezó. *Cuando nos encuentren la próxima primavera, pensó, es probable que me encuentren junto a ella. Atravesamos la vida juntos y vamos a terminar juntos.*

Por la mañana, sin embargo, se reanimó con la feroz determinación de cuidar de Emma hasta el final. Temiendo que los animales se abalanzaran sobre su cuerpo si lo sacaba a la nieve, cubrió a Emma con mantas y un abrigo, la tumbó en el suelo donde hacía más frío y apagó la caldera. *Emma, le juró, no te dejaré.* Y se puso manos a la obra para sobrevivir.

Cuando sus padres no aparecieron, Patti Spurr empezó a preocuparse. El mal tiempo en el sur de California había desatado una avalancha de desprendimientos. La policía le aseguró que no se había visto ninguna autocaravana con su matrícula.

Llamó a la patrulla de tráfico pero le dijeron que no podían ayudar a menos que tuvieran alguna idea de dónde buscar. “Si hay 103 carreteras, papá cogerá la 104”, dice Patti.

LARRY VIO cómo se acumulaba la nieve hasta alcanzar dos metros. Varias veces al día empujaba la puerta para que no

se bloqueara y retiraba la nieve con la pala. Marcaba los días en un calendario, llevaba un cuidadoso registro de las temperaturas interiores y exteriores y escribía en un cuaderno. Dentro, el mercurio bajaba a negativo por la noche. Se puso dos conjuntos de ropa interior aislante, dos jerséis y dos pares de calcetines para mantenerse caliente.

El tiempo amainó brevemente ese primer domingo, y Larry observó cómo cinco ciervos subían desde el cañón por encima de la profunda nieve en polvo. Luego empezó a nevar de nuevo. No aflojó hasta el 14 de febrero, una semana después.

Larry se despertó esa mañana lleno de esperanza. El sol brillaba y la nieve brillaba. Abrió la puerta de un empujón y empezó a abrir un camino alrededor de

la autocaravana con la cacerola y a despejar el techo para hacerlo más visible desde el aire. Oyó el ruido de un avión sobre su cabeza y corrió al interior en busca de bengalas de emergencia. Pero para entonces ya se había ido. Pasó el resto del día trabajando en la radio sin éxito y una vez más su ánimo decayó.

Sin embargo, de alguna manera, su voluntad de sobrevivir volvió a ganar. Siguió limpiando el techo y allanando un camino para que él y Andy pudieran hacer ejercicio. Derritió nieve en la estufa de propano para tener agua potable y se obligó a comer dos veces al día

**VIO CÓMO SE
ACUMULABA LA NIEVE
HASTA ALCANZAR UNA
ALTURA DE DOS METROS.**

para mantener las fuerzas. Comía medio pomelo cada mañana y pan tostado. Para cenar, usaba el suministro de sopas y conservas en lata.

En Modesto, Patti Spurr y su marido, George, redoblaron sus esfuerzos. Por si simplemente se hubieran retrasado y se hubieran olvidado de llamarla, Patti pidió a una cadena de televisión cercana que pusiera un mensaje en la pantalla pidiéndoles que llamaran. Cuando se pusieron en contacto con la Patrulla Aérea Civil, les dijeron que ya se había realizado un reconocimiento aéreo en todo el estado. No se había encontrado ningún vehículo como el de sus padres.

PARA LARRY, las cosas eran sombrías. Las nubes se habían cernido sobre las montañas y durante cinco días, una lluvia torrencial azotó el tejado metálico. El 7 de marzo, el día 29, el tiempo se despejó y un avión de las Fuerzas Aéreas atravesó el cañón a baja altura, haciendo vibrar las ventanas de la autocaravana. Hizo tres pasadas, y luego volvió rugiendo por el cañón y Larry creyó ver una luz desde la cabina.

Encendió las luces de la cabina por primera vez desde la muerte de Emma (para ahorrar batería, no las había utilizado), se afeitó e hizo la maleta. Pero no ocurrió nada. La "señal" había sido un reflejo del sol en el metal del avión.

En la mañana del 10 de marzo, Larry estaba marcando el día 32 en su calendario cuando un ruido lo hizo salir al exterior a tiempo para ver cómo el rotor de cola de un helicóptero desaparecía

por la ladera de la montaña. Los tres hombres del helicóptero —que se dirigían a comprobar el campamento infantil al final de la carretera de servicio— se quedaron mirando incrédulos. Dieron media vuelta y esta vez vieron a un hombre de pelo blanco con una camisa de cuadros rojos que les hacía señas con los ambos brazos.

El piloto Bob Wasik puso en marcha el helicóptero, meciéndolo en la nieve para darle estabilidad. Mientras las cuchillas zumbaban, los tres hombres saltaron de la nave y vadearon la nieve hacia Larry. El primero en llegar hasta él, John Bethell, le abrazó como un oso.

"Eres un ángel", dijo Larry. Y por primera vez en 32 días, lloró.

EL FUNERAL DE Emma se celebró unos días después. El domingo de Pascua, Larry volvió a la autocaravana acompañado de un nieto y un amigo. Sustituyeron la junta universal y los jóvenes observaron asombrados cómo Larry maniobraba el vehículo alrededor del desprendimiento de rocas y lo sacaba. Aunque había perdido 7 kilos, Larry gozaba de buena salud. Bob McAdams, el tercer miembro del grupo de rescate, lo resumió así: "Larry Shannon es un ejemplo del espíritu indomable del hombre. Simplemente no se rindió".

"El espíritu de mamá también estuvo implicado", añade Patti. "Si papá hubiera intentado salir solo, habría fallecido. Así que incluso en la muerte, mi madre cuidó de él. Ella le salvó la vida, porque él no la iba a dejar allí".





Las chicas del calendario

Después de que su marido muriera repentinamente, sus amigas organizaron un calendario de apoyo

Sarah Chassé

Era el 24 de marzo de 2018 y, aunque Molly Baker aún no lo sabía, su mundo estaba a punto de cambiar para siempre. Aquella nublada mañana de sábado, acababa de volver a su casa en el estado de Washington (Estados Unidos), tras una fría carrera por el campo. Su marido, Marlin Baker, un avanzado esquiador, había salido temprano para pasar el día en las pistas de Crystal Mountain, a unas dos horas de distancia. Su hijo de 14 años, Samuel, estaba en casa de un amigo.

Molly, entonces de 52 años, se estaba poniendo al día en su trabajo como contable cuando sonó su móvil. No reconoció el número, así que lo ignoró. Entonces llegó un mensaje de voz de la Patrulla Voluntaria de Esquí de Crystal Mountain: Marlin había sufrido un accidente de esquí. Con el corazón agi-

tado, volvió a llamar inmediatamente. Su marido había muerto.

En ese momento, Molly recuerda que cayó de rodillas y se puso a gritar.

“Mi vida estaba completamente patas arriba. Todo lo que conocía, con lo que contaba, saltó por los aires”, dice. Llevaban casados casi 20 años: él tenía 59. “¿Qué hago?”, recuerda que dijo en voz alta, conmovida. “¿Qué hago?”

CUANDO CARLA VAIL, una de las mejores amigas de Molly, se enteró de la terrible noticia, supo enseguida que quería ayudar. Carla y Molly se habían conocido diez años antes en la fila de recogida del colegio de sus hijos.

“Yo oía hablar sin parar de un chico llamado Samuel, y Molly oía hablar sin parar de un niño llamado Jake. Y nos

dijimos: ‘¡Dios mío, eres la madre del niño del que oigo hablar todos los días!’”. recuerda Carla. “Congeniamos”.

Tenían mucho en común: ambas hacían voluntariado y les encantaba cocinar y hacer senderismo. Sus dos hijos se llevaban bien, y sus maridos también se hicieron amigos.

“Teníamos muchos hilos en nuestras vidas en común y nos mantuvieron así a lo largo de los años”, dice Molly.

La primera semana después del accidente de Marlin, Carla estuvo en casa de Molly todos los días. Ayudó a planificar el funeral y, en un esfuerzo por organizar la avalancha de apoyo de amigos, vecinos y su comunidad religiosa, creó una hoja de inscripción para que la gente pudiera dejar comida. El calendario inicial se llenó rápidamente, recuerda Carla.

“Recibía correos electrónicos que decían: ‘Todos los días de comidas están ocupados y quiero hacer algo. ¿Qué puedo hacer?’. Así que tenía esta pequeña tarjeta, y anotaba cada nombre y decía: ‘¿Puedo quedarme con tu nombre y te llamaré? Y al final tenía una lista”.

La lista de nombres hizo que Carla pensara en su propia experiencia con la pérdida. A los 30 años, había cuidado de sus padres moribundos, y había recorrido el mismo camino con sus suegros y una tía.

“Una cosa que aprendí es que el alboroto de actividad cuando alguien muere dura unas dos semanas. Es entonces cuando tu mesa está llena de

flores y tu nevera llena de comida”, dice. “Pero luego, naturalmente, todo el mundo tiene que volver a la vida real”. Sabía que Molly ya contaba con el crucial apoyo diario de su hermana, Kathy O’Brien, que había venido a quedarse con ella. Pero, ¿y si Carla pudiera aprovechar esta oleada inicial de cariño para convertirla en algo más duradero



y estructurado, algo que alegrara los días de Molly durante el difícil año que tenía por delante? Miró la docena de nombres que ya tenía.

“Pensé, ¿y si buscara a más personas y creara un calendario móvil, en el que cada día del mes hubiera alguien comprometido a comprobar cómo estaba?”. dice Carla. “De ese modo, nadie se agobiaría, porque solo habría que hacerlo doce veces al año”.

Le planteó la idea a Molly para asegurarse de que se sentía cómoda con ella, y para dejar claro que ninguna de las mujeres quería que Molly se sintiera



presionada para socializar todos los días. “Una cosa que le dije fue: ‘Esto no es nadie llamando a tu puerta”, explica Carla. “Nadie va a aparecer pidiendo nada. Y si alguien aparece con flores, no tienes que abrir la puerta”. Con la aprobación de Molly, Carla recopiló los nombres que tenía, hizo una lluvia de ideas con algunos contactos más para añadir, luego redactó un correo electrónico a 31 mujeres... y así nacieron “Las chicas del calendario”.

LA PROPUESTA DE CARLA a las chicas del calendario era sencilla: tener un pequeño gesto con Molly “una tarjeta, una llamada o un café”, dice, en la misma fecha asignada mensualmente, durante todo el año. Así, si alguien elegía el primero de mes, cada vez que llegara ese día podría pasear a su perro,

Mujeres en acción: Carla (izquierda) y Nichole (centro) estaban decididas a mantener el apoyo a Molly (derecha).

hacerle algún recado o simplemente enviarle un mensaje de texto.

Carla se aseguró de anotar qué fechas podían ser especialmente duras: el cumpleaños de Samuel en abril, el aniversario de la pareja en julio, el cumpleaños de Marlin en agosto. Ella misma tomó el 24 del mes, el día en que Marlin falleció. También incluyó una nota sobre el dulce favorito y el color preferido de Molly, por si alguien quería enviar un pequeño regalo.

“Pero el acuerdo que tuve con todo el mundo fue que no se trataba de cosas económicas sino de apoyo emocional”, dice Carla.



A medida que pasaban las semanas y los meses, las chicas del calendario se volcaron con Molly, día tras día. Nichole, que vivía a tres casas de distancia, le trajo una deliciosa comida caliente, junto con flores y una tarjeta. Toni, que vivía en el barrio, solía quedar con ella para dar un paseo. A su amiga Rachel le gustaba dejar algo en el banco del porche: bombones, un regalo hecho a mano, una nota. Janna, de la iglesia, se reunía con ella para comer y siempre le enviaba mensajes. Cada día, una nueva persona le daba

una palabra amable, una invitación a tomar un café, una propuesta para llevarle leche, Loren una mañana, Tiffanie la tarde siguiente. Y cuando cada mes llegaba a su fin, las chicas del calendario se preparaban para empezar de nuevo la rotación.

Para el primer San Valentín de Molly sin Marlin, casi un año después de su muerte, Carla quiso hacer algo muy especial. Creó tres “buzones” festivos de San Valentín —cajas de zapatos decoradas con corazones y purpurina—, uno para Molly, otro para Samuel y otro para

Kathy. Luego las dejó en el porche y envió un correo electrónico a las chicas del calendario para que dejaran sus tarjetas de San Valentín. “La gente trajo galletas, flores, plantas y tarjetas, y el banco estaba rebosante de cosas rosas y rojas. Fue muy bonito”, dice Carla.



CUANDO MOLLY ECHA la vista atrás al año siguiente a la muerte de Marlin, lo hace tanto con profunda tristeza como con inmensa gratitud. “No había tenido ninguna pérdida realmente enorme antes, así que no creo que supiera el valor de contar con tanto apoyo”, reflexiona. Aunque ella y Samuel lucharon contra la pérdida de diferentes maneras, ahora les va bien: él está en la universidad, y ella se ha puesto a estudiar un máster en asesoramiento y psicología, para apoyar a otros en los momentos difíciles de la vida.

La idea del calendario ha tenido difusión. Después de que Janna Kach,

una de las chicas de calendario originales de Molly, perdiera a su marido por cáncer de pulmón en 2022, Carla creó otro grupo de chicas de calendario, entre las que esta vez se encontraba Molly.

“Ellas me guiaron a través de las oscuras noches de invierno, en esas primeras vacaciones”, dice Janna de sus solidarias amigas. Y a principios de 2024, Molly ayudó a poner en marcha otro calendario más, para una amiga cuyo marido había fallecido de un ataque al corazón. Carla también ayudó recientemente a Janna a organizar uno para la madre de una amiga.

A Molly no le sorprende que Carla siga apareciendo para ayudar a sus amigas en momentos de necesidad.

“Es una de esas personas que siempre está pensando en los demás, y simplemente tiene un gran y enorme corazón”, dice Molly. Incluso años después, el 24 de cada mes, Carla sigue teniendo la mano a Molly para recordar a Marlin.

Ese apoyo continuo marcó la diferencia para Molly. “Cuando alguien muere, muchas veces la gente no sabe qué hacer o decir, y entonces no hacen nada”, dice. “Así que siempre le digo a la gente: ‘Haz algo. No te quedes sin hacer nada. Haz algo’”.

Carla está de acuerdo: “No es necesario tener que intercambiar palabras cuando alguien está de duelo”, dice. “Vale solo con sentarse con ellos o pasear al perro. Basta con la compañía de saber que no estás solo”. 💎

INVIERNO EN LAS ISLAS ARAN EN IRLANDA

Christophe Migeon, EXTRACTO DE FIGARO MAGAZINE

GETTY IMAGES/E55EVU

**En invierno, entre ráfagas de humo
procedentes del otro lado del Atlántico,
el archipiélago de Arán cultiva sus raíces
celtas, aislado del mundo**



Desde el puente del ferry, el capitán O'Flaherty, con las manos en los bolsillos de su abrigo, contempla un mar de estaño sembrado de pequeños rizos de espuma. Haría falta algo más para emocionar a este antiguo oficial de la marina mercante, cuya rosa de los vientos lleva girando casi 50 años.

“En el pasado, durante algunos inviernos, las islas se quedaban aisladas del resto del mundo durante unos diez días al año. Hoy, en caso de tormenta, la conexión se interrumpe uno o dos días como máximo”. A babor, en la brumosa lejanía, flota la oscura silueta de Inis Meáin, literalmente “la isla del medio”, con una población de apenas 180 habitantes. Justo detrás, la diminuta Inis Oírr, “la isla del este”, con poco más de 260 habitantes, parece dispuesta a alejarse a la primera ráfaga de viento.

Después de una travesía que se preveía algo más accidentada, el ferry llegó al puerto de Kilronan, en Inis Mór, la mayor de las tres islas de Aran. En febrero de 1985, el escritor suizo Nicolas Bouvier se ahorró alguna que otro mareo tomando el avión. En aquella época, la temporada turística solo duraba tres meses. Hoy, el archipiélago pasa a la fase de hibernación después de Halloween.

La idea del escritor era describir la vida en estas islas, que “el viento ha

apagado como una vela”, y a los araneses, encerrados durante el invierno “como langostas en sus chamizos”. Más tarde relataría esta inmersión en su *Journal d'Aran et d'autres lieux*¹, un delicado tapiz de anécdotas repletas de vida y retratos íntimos intercalados con interludios eruditos.

La maldición de las islas

Anclados frente a la bahía de Galway, estos tres gujarros celtas aún albergan la mítica Irlanda de prados azotados por el viento, acantilados humedecidos por la sal y pubs con barras relucientes donde afables patriarcas con gorra beben pintas. Pero sobre las islas Aran también pesa una maldición. La maldición de la piedra caliza.

Los primeros hombres lo bastante insensatos o desesperados como para desembarcar allí solo encontraron un gigantesco y estéril caparazón rocoso desprovisto del más mínimo sustrato. Así que no tuvieron más remedio que atacarlo con cuñas y mazos de hierro, cavando surcos en los que depositaban



Michael O'Flaherty, capitán del ferry que une las islas Aran con Rossaveel, al oeste de Irlanda.

verdes parcelas de tierra?

La gente de Aran es dura. “En aquellos tiempos, no tenían más remedio que luchar contra la adversidad. Al día siguiente de dar a luz, las mujeres ya estaban en el mar cortando algas”, recuerda Cyril O'Flaherty, guía local y pintor. Pero gracias a las patatas que pudieron cultivar, así como al pescado y el marisco, nadie murió nunca de hambre en la isla, ni siquiera durante la Gran Hambruna de la década de 1840”.

una mezcla de arena y algas, transportada desde la costa en cestos. Era la única manera de poder cultivar y pastorear.

En cuanto a los montones de roca que se extrajeron, varias generaciones las fueron apilando cuidadosamente formando muros cortavientos, tejiendo una formidable red de piedras que se extiende a lo largo de casi 2.400 kilómetros por las tres islas. ¿Cuánto sudor, lumbagos y terribles ciáticas padecieron estos hombres para obtener estas

Arquitectura monumental

Bajo un cielo cargado de amenazas, nos adentramos en caminos inundados de charcos tras las huellas de Bouvier... para toparnos con la casa en la que vivió más de un mes en 1937 el poeta y escritor francés Antonin Artaud. Artaud, aquejado de varias enfermedades mentales, estaba obsesionado con San Patricio. Al final, se marchó sin pagar el alquiler y puso fin a su peregrinaje irlandés con una estancia en una institución psiquiátrica de Galway.

Nicolas Bouvier se alojaba no lejos de allí, a la entrada de Kilmurvey, en una casa de campo regentada por un anciano y su sobrino. El suizo sí que pagaba sus cuentas. Michael Hernon, de 71 años, era taxista en aquella época y recuerda a este visitante al que llevó a recorrer la isla, en particular al *Worm Hole* (Agujero del Gusano), una cavidad rectangular permanentemente surcada por un implacable oleaje donde cada año se ahoga algún que otro turista atrevido. “Un caldero de brujas que no sirve para nada”, según Bouvier.

Más al oeste, los muros bajos se

incrustan en las colinas con la altivez de una muralla china, bajo la mirada impasible de burros que lo han visto todo. La marquetería que forman los prados y los campos de patatas resplandece con un verde luminoso y centelleante, que cambia de un tono a otro según el humor del cielo: verde esmeralda, como nos dicen las guías de viaje, pero también verde oliva, verde espinaca, verde rana, verdes demasiado trillados y otros a punto de pasar a mejor vida. A lo largo del camino, mientras los petirrojos gorjean en el brezo, los fogosos ponis de Connemara se acercan para ver qué pasa y asoman

GETTYIMAGES/MICHAEL COURTNEY



En la isla de Inis Oírr, la más pequeña de las tres islas de Arán, los muros de piedra esculpen el paisaje.

la cabeza olfateando agitadamente por encima de los muretes.

El revoltijo de piedra triturada también dio lugar, ya en la Edad de Bronce, a una monumental arquitectura de fortalezas con vistas a acantilados tan escarpados que ni siquiera un grajo podría hacer allí su nido. Dún Aonghasa, que se eleva 85 metros sobre las embravecidas olas, es la más impresionante de las numerosas fortalezas de Inis Mór. Las excavaciones realizadas al pie de las primeras murallas, construidas hacia el 1100 a.C., han desenterrado hachas, espadas y cuentas de ámbar.



Las costas de Escocia, Cornualles y Galicia albergan el mismo tipo de construcción. ¿Coincidencia o prueba de intensos intercambios culturales? “Lejos de separar a las personas, el mar es un gran canal de comunicación que une a la gente”, explica David Woodward, arqueólogo de la Universidad de Minnesota que, desde 2016, estudia el patrimonio cultural oral para identificar nuevos yacimientos en el archipiélago. “Hoy en día, las islas Aran parecen remotas y periféricas, pero hasta principios de la Edad Media eran el centro del mundo gaélico. ¡Aquí llegaban barcos hasta del Mediterráneo!

En el siglo V, un grupo de monjes endurecidos por el ayuno y la mortificación, quisieron evangelizar las islas bajo la dirección de San Enda. En Killeany, al sur de Inis Mór, se construyó un monasterio, el primero de Irlanda. Allí estudiaron Ciarán y Jarlath, los futuros fundadores de Clonmacnoise y Cluainfois. Solo quedan los restos de una pequeña iglesia y cuatro tramos de muro abandonados a los caprichos del cielo en medio de un cementerio sembrado de cruces celtas. Se supone que aquí descansan los restos de nada menos que 120 santos.

Creencias y supersticiones

Este cristianismo primitivo y militante se enfrentó a enormes problemas para superar un sinfín de creencias y supersticiones que datan de la noche

de los tiempos. Aún hoy, lo sobrenatural y lo misterioso siguen presentes en la vida cotidiana. Hay que tener en cuenta ese otro mundo, un submundo, el *sidh* —que se pronuncia “shi”— habitado por criaturas más o menos benevolentes a las que se refieren como “buena gente”, para que no se conviertan en enemigos. “La gente de aquí no cree en el *sidh*... pero lo respeta”, dice con un guiño Michael Hernon, el chófer de Bouvier. “Por

contemporáneos. Los araneses se sienten más cerca de Nueva York que de Dublín.

“Antiguamente no tenías muchas opciones, o te hacías pescador o te ibas a Inglaterra o a Estados Unidos”, recuerda Steven Joyce, de 74 años, que pasó su vida trabajando en grandes barcos pesqueros. A lo largo de las carreteras, curiosos cenotafios cubiertos de hiedra rinden homenaje a estos hermanos y primos que partieron al

LA ELECTRICIDAD LLEGÓ EN 1974, Y CON LA LUZ DESAPARECIERON ALGUNAS DE LAS CREENCIAS PAGANAS.

ejemplo, la isla tiene dos lios, que son fuertes circulares hechos con rocas que eran estructuras defensivas o portales al mundo de las hadas en cuyo interior nunca encontrarás ni un cultivo ni una vaca. Además, nadie se atreve a cortar una rama de espino por miedo a que le traiga mala suerte. El espino es un árbol sagrado, un “fairy tree” (árbol de las hadas), la puerta de entrada al reino de los elfos”.

El propio Bouvier, cuando tenía fiebre y se paseaba de un lado a otro de su habitación por la noche, le parecía uno de esos seres sobrenaturales al anciano en cuya casa se alojaba. En esta campaña de ensueño, la imaginación suele desbocarse. El anciano le había hablado al escritor de su vida al otro lado del Atlántico, a donde tuvo que viajar como muchos de sus

otro lado del Atlántico. Los dólares que enviaban a casa servían para que la sopa fuera un poco más nutritiva. Steven también se cruzó con Bouvier. “Dibujó mi retrato y dijo que me enviaría las fotos. Nunca recibí nada”, refunfuña mientras descarga sus cajas de langosta.

No es lugar para holgazanes

Escasas tierras cultivables, mares embravecidos y autarquía... Las duras condiciones de las islas obligaban a los que se quedaban a aprender a hacer de todo: recoger cosecha de una fina capa de tierra, quemar algas, remendar redes, maniobrar un coracle (una larga piragua con remos siempre a punto de zozobrar), cubrir el tejado de la casa con paja... Está claro que no era un lugar para torpes y holgazanes.



Café en la isla de Inis Mór, lejos de las rutas turísticas.

El dramaturgo John M. Synge llegó a aprender gaélico en uno de sus últimos santuarios, y escribió sobre estas vidas precarias y duras en *The Aran Islands*, publicado en 1907. En el libro habla de la isla de Inis Meáin, “donde la vida es la más primitiva que queda en Europa” y que, aún hoy, sigue siendo la menos desarrollada y menos visitada de las tres islas.

La cabaña de paja donde pasó seis veranos conserva su estado original: suelo de barro cocido, paredes encaladas y muebles caseros. Ciaran Mheini, nieto de la pareja que acogió a Synge, vivió en la cabaña hasta los 22 años. Recuerda la época en que los niños iban a la escuela con un poco de turba

atada a los libros para que sirviera de combustible para la chimenea del aula.

La electricidad llegó a la isla en 1974. Al desaparecer la oscuridad, desaparecieron también creencias paganas. Las leyendas se desvanecen bajo las luces de neón. La de Nicolas Bouvier, gran estudioso del mundo y de Ultratumba, aún se pasea por estas orillas brumosas, entre dos arboledas de espinos. 🍷

1. *Journal d'Aran et d'autres lieux*, publicado por la Petite Bibliothèque Payot, 2015. El escritor suizo Nicolas Bouvier (1929-1998) se convirtió en una leyenda entre los escritores de viajes tras la publicación de *Los caminos del mundo*, el relato de su viaje de Ginebra a Ceilán en 1953 y 1954, a través de Yugoslavia, Turquía, Irán, Paquistán e India.



Cuando
Ariel (dcha.)
y Natasha entraron
en el colegio de primaria
en Chengdu, apenas
hablaban
chino.

ESTUDIAR EN CHINA

LO QUE MIS HIJAS
APRENDIERON EN UN
COLEGIO EN CHINA

Peter Hessler

CUANDO ESTABAN TERMINANDO el curso correspondiente a tercero de primaria, mis hijas gemelas, Ariel y Natasha, se unieron oficialmente a los Jóvenes Pioneros de China. Esta organización está bajo los auspicios del Partido Comunista Chino, y sus miembros tienen entre 6 y 14 años. Para convertirte en joven pionera en la escuela primaria experimental de Chengdu, la institución pública a la que acudían mis hijas en la ciudad del suroeste de China, no era necesario formalizar previamente ninguna solicitud, ni hacer entrevista o ceremonia alguna. Los padres no eran consultados ni informados. Las

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE PETER HESSLER; (FONDO) © GETTY IMAGES/JASON MARZ

gemelas simplemente llegaron a casa una tarde con un pin de jóvenes Pioneros en el pecho, con una estrella dorada, una antorcha roja y el nombre de la organización, *Zhongguo Shaoxiandui*, en caracteres chinos dorados. Ariel y Natasha nos dijeron a mi mujer, Leslie, y a mí, que a partir de ahora se les exigiría llevar el pin los lunes, cuando la Chengdu Experimental celebraba su ceremonia semanal de alzamiento de bandera, y en otras ocasiones especiales.

Los jóvenes pioneros también llevaban pañuelos rojos al cuello, representando la sangre derramada por los mártires de la Revolución Comunista de 1949. Cuando viví por primera vez en China, a mediados de los 90 del siglo pasado, los escolares eran seleccionados para convertirse en jóvenes pioneros, y los pañuelos rojos señalaban a niños favorecidos por cuestiones políticas. Pero cuando volví al país, en 2019, la incorporación era obligatoria en la mayoría de los colegios, incluida la Chengdu Experimental. Los pañuelos rojos había que comprarlos a los pequeños vendedores cerca de la entrada al colegio. Todos los lunes por la mañana, los vendedores andaban por la zona porque algunos solían olvidarse sus pañuelos, a pesar del lema oficial de la organización: "¡Prepárate para luchar por la causa comunista!"

DE LOS APROXIMADAMENTE 2.000 estudiantes de Chengdu Experimental, Ariel y Natasha eran sin duda las me-

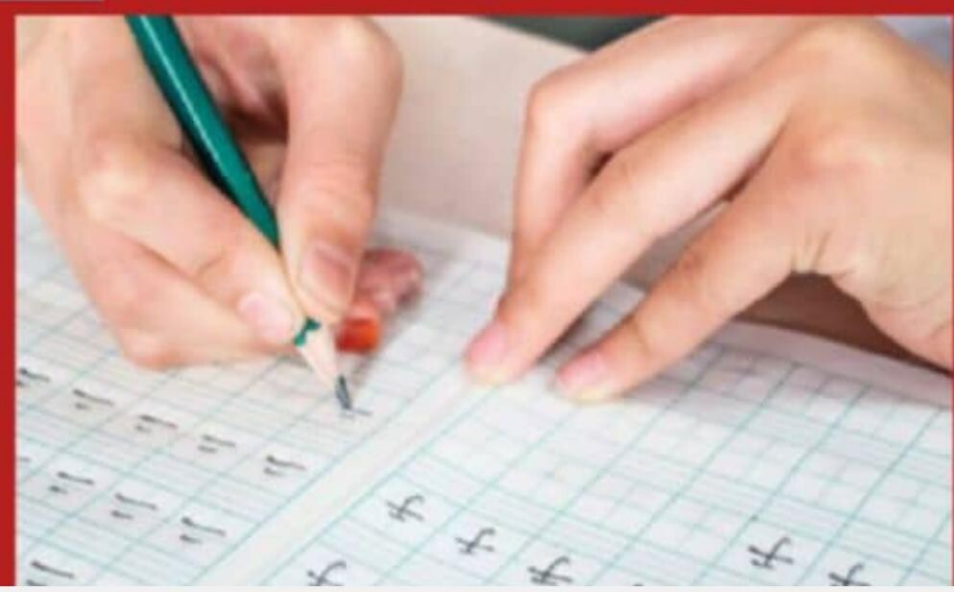
nos preparadas. Eran las únicas estadounidenses y las únicas que habían entrado en la escuela sin hablar mandarín. Leslie es chino-americana, y había crecido hablando mandarín en casa, y yo había aprendido el idioma cuando estuve trabajando en China de 1996 a 2007. Pero nunca intentamos enseñar chino a nuestras hijas. Cuando eran pequeñas, Leslie y yo nos mudamos a Egipto para trabajar de periodistas, y decidimos que sería demasiado mientras estudiaban árabe. Siempre pensamos que algún día volveríamos a vivir a China, donde podrían aprender el idioma a través de la inmersión.

En teoría, eso parecía relativamente simple. Ariel y Natasha tenían nueve años, una edad en la que el aprendizaje del lenguaje es todavía relativamente fácil. Pero China no tiene tradición de inmigración, y pocas escuelas tienen experiencia de incorporar estudiantes extranjeros. Una razón por la que terminamos en Chengdu Experimental fue que la institución tenía la reputación de ser relativamente abierta. Incluso durante una época de terribles relaciones entre China y Estados Unidos, los administradores escolares estaban dispuestos a aceptar a nuestras hijas. Pusieron a las niñas en una clase de 55 alumnos cuya profesora de mediana edad se llamaba Zhang.

Rápidamente nos dimos cuenta de que la maestra Zhang era excepcional. No me podía imaginar la gestión de 53 estudiantes de tercero en un aula relativamente pequeño y con dos que ni



En
tercero
de primaria, los
niños chinos deben
haber aprendido 1.600
caracteres. El Gobierno chino quiere
enseñar los valores socialistas
fundamentales.



siquiera hablaban el idioma. Pero la profesora se lo tomaba todo con calma. Seleccionó a dos compañeros de clase que hablaban un poco de inglés para que estuvieran pendientes de las gemelas los primeros días y se aseguraran de que entendían lo esencial.

Cada tarde, cuando las gemelas volvían del colegio, Leslie y yo les regalábamos tarjetas con nuevos caracteres para que aprendieran. En China, el plan de estudios nacional está estandarizado a tal punto que incluso el aprendizaje de palabras sigue un orden establecido. Todos los estudiantes de primero comienzan el camino hacia la alfabetización con el mismo carácter: 天, “cielo; cielo”. A partir de ahí aprenden 699 caracteres más, y luego añaden otros 900 en segundo, con la lección final terminando en 坟, “tumba”. Para convertirse en chinas de tercero, y recorrer todo el camino desde el cielo a la tumba, Natasha y Ariel necesitaban memorizar un total de 1.600 caracteres.

Comenzaron con 10 al día, una cifra que finalmente aumentamos a 20. En términos de idioma hablado, el proceso fue mucho más rápido, porque estaban rodeadas de chino-hablantes muchas horas todos los días. El 2 de septiembre, el primer día de clase, cuando recogí a Ariel y Natasha del colegio estaban llorando porque habían entendido muy poco. El 20 de septiembre, cuando los alumnos revisaron una lección en la clase de idiomas, Natasha se puso de pie y por primera vez, con voz vacilante, leyó un fragmento del texto en

voz alta; al terminar, la clase aplaudió. El 8 de octubre, escribieron sus primeras redacciones en chino. La gramática era simple, y muchos caracteres estaban mal escritos, pero eran legibles. Otra fecha trascendental fue el 7 de noviembre. Aquella tarde, no pude evitar sentir una oleada de orgullo cuando Ariel llegó a casa con una frase de tres caracteres que había aprendido de un chico de clase: *Wangbadan*, “huevo de tortuga”, un insulto coloquial que significa, esencialmente, hijo de puta.

Cuando se convirtieron en jóvenes pioneras, seis meses después, su idioma estaba más o menos al nivel del de sus compañeros de clase. Hasta ese momento, habíamos pasado relativamente poco tiempo pensando en el panorama general porque nos llevó mucha energía que se pusieran al día. Pero ahora estábamos allí: los pañuelos rojos, los pines de oro, las ceremonias de alzamiento de banderas. Las reglas del colegio, que se exhibían en el patio central, comenzaban así

1. Ama al partido, ama al país, ama a la gente.

CUANDO LESLIE Y YO decidimos inscribir a nuestras hijas en la escuela pública, varios amigos nos advirtieron sobre el ambiente político. Desde que Xi Jinping se había convertido en el líder de la nación, en 2012, había impuesto una represión de las libertades políticas y otros aspectos de la sociedad civil. La educación era uno de los muchos objetivos de Xi. Una vez, en un

discurso en la Universidad de Pekín, describió el proceso de educar a los jóvenes en los valores socialistas fundamentales como algo similar a “abrocharse los botones de la ropa”. La clave, en opinión de Xi, era hacerlo correctamente desde el principio. “Si el primer botón se abrocha mal”, dijo, “el resto de botones estarán mal abrochados”.

Yo creía que en Chengdu Experimental, les taladrarían el cerebro con historias nacionalistas sobre las guerras del Opio o la invasión japonesa.

Pero sorprendente-
mente, había poca
historia en el pro-
grama. Después
supe que esa asigna-
tura se suele impar-
tir más intensa-

mente en los años siguientes, cuando a los niños mayores se les enseña la visión del pasado del partido. En los diversos textos utilizados para tercero y cuarto de primaria, en realidad era difícil encontrar mucho contenido que fuera explícitamente político. Durante tercero de primaria, en clase de idiomas, las gemelas estudiaron una lección sobre las islas Spratly, el archipiélago en disputa en el Mar de China Meridional. Ese capítulo se titulaba “Las fértiles y abundantes islas Spratly”, y la lección subrayaba la afirmación china: “Las prósperas y fértiles islas Spratly han sido nuestro hogar durante generaciones. Siguiendo el desarrollo de iniciativas constructivas de nuestra Madre Patria, las preciosas islas Spratly

se volverán aún más bonitas y fértiles”.

La lección explicaba que uno de los recursos principales en las fértiles y abundantes islas Spratly era la “caca” de las aves. A Ariel y Natasha le pareció divertidísimo: volvieron a casa citando el texto y riéndose. Algunas personas nos preguntaban si sentíamos la necesidad de contrarrestar la propaganda, pero las lecciones políticas tendían a ser tan rígidas e inexpresivas que no era necesario. Ariel y Natasha se abrocharon los botones mal desde el principio:

Parecían tener una
desconfianza instin-
tiva del enfoque
chino hacia el nacio-
nalismo y la política.
Era más importante
recordar a las niñas

que fueran respetuosas. A menudo les decíamos que eran invitadas y que, aunque no tenían obligación de creer todo lo que se les enseñaba, debían guardarse las opiniones contrarias.

En todos los niveles de la educación china, los alumnos tienen clases de política obligatorias controladas por el partido. Para los alumnos de primaria, la asignatura de política se llama moralidad y reglas, aunque de hecho hay pocas lecciones que pueden considerarse abiertamente políticas. Está mucho más enfocado a cómo comportarse en sociedad, y el libro de texto de moralidad y reglas de mis hijas era más confuciano que comunista. Una lección se titulaba “Maestro, usted está trabajando duro”, y se invitaba a los

LAS LECCIONES POLÍTICAS ERAN TAN PESADAS QUE LAS GEMELAS DESCONFIABAN DE ELLAS



Las gemelas juegan en un restaurante en el interior de Mongolia con propaganda de Mao.

niños a copiar los horarios semanales de los profesores para apreciar su compromiso.

Otro capítulo de moralidad y reglas mostraba a niños de dibujos animados que hacían autocrítica. “Soy un tiquismiquis con la comida”, decía un niño. “No es bueno para mi cuerpo, así que en el futuro lo corregiré”. Otro personaje de dibujos animados comentaba: “No juego en los marcos de las ventanas ni me deslizo por las barandillas, así no me caigo y me hago daño”.

El texto estaba lleno de historias paternalistas: niños que sufrían lesiones, enfermedades o cosas peores, que solían suceder durante las vacaciones de verano, con el mensaje implícito de que el tiempo no estructurado es peligroso. El texto de moralidad y reglas de las gemelas describía unas vacaciones de verano recientes en las que siete estudiantes de secundaria se habían ahogado en un río en Shandong. Según el libro, cinco niños más de la escuela primaria se ahogaron durante las mismas vacaciones en un estanque en algún lugar de Henan. Mientras tanto, en Heilongjiang, siete estudiantes jugaban a orillas de un río, y cuatro de ellos se ahogaron. ¿Por qué tenían que leer mis hijas esta letanía de ahogamientos? ¿Y qué tiene eso que ver con la moral y las reglas?

EN LA DÉCADA DE LOS 90, cuando enseñé por primera vez en China, me di cuenta de que mis estudiantes y compañeros tenían actitudes sobre la salud que me impresionaron. No era sorprendente, dada la larga historia de pobreza, epidemias, accidentes a gran escala y desastres naturales de China. Uno de los estudiantes de nuestro departamento murió después de recibir atención médica deficiente, y un colega tuvo una hija pequeña que murió por una misteriosa enfermedad. Desde en-

tonces, el país ha logrado un ascenso sin precedentes hacia la prosperidad, y la seguridad y la atención médica han mejorado drásticamente. La esperanza de vida en China ha aumentado a más de 78 años. Pero muchos miedos perduran, especialmente a raíz de la política de único hijo, que no se levantó hasta 2018. Casi todos los compañeros de clase de Ariel y Natasha eran hijos únicos, y sus padres y profesores parecían tener miedo al juego espontáneo o la actividad física. El patio del colegio tenía un parque infantil, pero los administradores prohibieron estrictamente a cualquier niño menor de sexto curso jugar por miedo a las lesiones.

El texto de moralidad y reglas también contaba con un largo desfile de niños que pagaban caro la estupidez y el descuido. Un capítulo contaba la historia de Mo Mo, un niño de nueve años que jugaba con el mechero de su padre en el campo y provocó un incendio. Afortunadamente, se pudo contener el fuego, pero el capítulo se extendía sobre el destino de Mo Mo:

Sufrió quemaduras por todo el cuerpo, lo que provocó una discapacidad permanente. La curiosidad ciega y la experimentación descuidada llevaron la desgracia a Mo Mo, a su familia y a la sociedad.

Ninguna de estas historias de terror parecía tener ningún efecto en Ariel y Natasha. Cuando llegaron a cuarto de primaria habían aprendido la lección más importante que la moral y las reglas tenían que ofrecer, que es que la

moral y las reglas es la asignatura menos importante en China. Al notar que sus compañeros empleaban esa clase para ponerse al día subrepticamente en otras tareas, hicieron lo mismo. Ariel me dijo que mantenía abierto el texto de moralidad y reglas y colocaba el libro de matemáticas dentro. También usaba la clase para *zoushen*, un término que se traduce directamente como “el espíritu se aleja”: soñar despierto. Cuando hablé con algunos estudiantes universitarios de la Universidad de Sichuan, donde enseñaba inglés y escritura, describieron actividades similares en sus propias clases de política obligatorias. Nadie parecía tomarse esas clases en serio.

Fue una de las muchas lecciones mixtas en una escuela china. Cuando la política es omnipresente, se convierte en una especie de ruido de fondo, y los estudiantes aprenden a desconectar. Incluso a los nueve años, mis hijas y sus compañeros de clase estaban descubriendo las verdaderas prioridades en la educación china. El presidente Xi había instruido al partido para crear una generación patriótica más joven y parecía haber habido cierto éxito con los jóvenes que llegaron a ser conocidos como “pequeñas rosas” por su tendencia a atacar los puntos de vista no comunistas en internet. Pero las encuestas nacionales indicaban que los jóvenes chinos con un nivel alto de educación se estaban volviendo menos patrióticos y menos tendientes a unirse al partido. Entre mis

mejores estudiantes, noté una tendencia pronunciada a desvincularse de la política. Desde el punto de vista del partido, probablemente no sea su máxima preocupación con respecto a las asignaturas de política obligatorias. Mientras los jóvenes sean apolíticos, es poco probable que causen problemas.

EL ARTE DE LA DISOCIACIÓN tiene una larga historia en China. El texto de lengua de cuarto de primaria de las gemelas incluía la historia de Liu Yuxi, un poeta y funcionario del gobierno de principios del siglo IX, durante la dinastía Tang. En el texto, Liu adopta una postura de principios contra la corrupción y es relegado a un lugar remoto llamado Hezhou, donde un supervisor mezquino le degrada repetidamente. Con cada degradación, el alojamiento del poeta es más humilde. A cada paso, Liu encuentra una forma de *zoushen* (soñar despierto): mira por la ventana y escribe un verso sobre lo que ve en el exterior y la desconexión con lo que habita dentro de su mente:

*Frente al poderoso río, y viendo las
velas blancas flotar,*

*Mi cuerpo ha sido degradado a
Hezhou, pero mi corazón aún defiende
mis creencias...*

La poesía fue uno de los muchos aspectos positivos que contrarrestaron los inconvenientes de la escuela china. En la clase de idiomas, los alumnos se involucraban con versos que habían sido el centro de la cultura china durante siglos. En cuarto, Natasha y Ariel

habían memorizado docenas de obras clásicas de Li Bai, Du Fu y otros. Prácticamente todos los chinos que han ido a la escuela aprenden ciertos poemas de memoria, como “Un regalo a Wang Lun”, que Li Bai escribió en el siglo VIII.

Era un poema relativamente fácil de memorizar: cuatro líneas de siete caracteres cada una, un total de 28 sílabas. Un soneto de Shakespeare es cinco veces más largo: 140 sílabas. Pero incluso esa corta cadena de caracteres chinos podía transmitir mucho:

Cuando era niño, Li Bai vivía cerca de Chengdu, que también era el hogar de Du Fu, el segundo poeta más famoso de los Tang. Durante la misma dinastía también surgió Xue Tao, otra vecina de Chengdu, que fue una de las grandes poetisas femeninas de la antigua China. La clase de Ariel y Natasha memorizó uno de los poemas de Xue Tao, y había un monumento en su nombre a menos de kilómetro y medio de nuestra casa, a orillas del río Jin. ¿En qué otro lugar del mundo puede una colegiala leer un poema de 1.200 años de antigüedad sabiendo que la autora era otra mujer, de su misma ciudad, escribiendo en el mismo idioma?

La clase memorizó alrededor de una docena de poemas por semestre. Periódicamente, la profesora Zhang usaba un generador de números aleatorio para elegir a un alumno que recitaba en pie un poema. Si el alumno cometía errores, perdía puntos en un tablero de rendimiento académico. Niñas y niños entre los 10 primeros eran elegibles

para servir como *xiao zuzhang*, “líderes de grupos pequeños”, responsables de la gestión de los compañeros de clase.

A NATASHA Y ARIEL LAS estaban preparando para convertirse en *xiao zuzhang*. En repetidas ocasiones, Leslie y yo les dijimos que no se preocuparan por las notas: el objetivo era aprender chino. Pero no importa lo que dijéramos porque a las gemelas les preocupaba, y con el paso del tiempo, se hizo evidente que tenían algunas ventajas a pesar de haber em-

pezado tarde. Los caracteres chinos son tan difíciles que tienden a esfumarse en la memoria: mientras aprenden palabras nuevas, se olvidan constantemente de las anteriores. Para Ariel y Natasha, todo estaba fresco, mientras que los otros estudiantes de cuarto tenían que volver a aprender su primera tanda significativa de caracteres olvidados. Mientras que los demás niños cometían errores, los profesores las señalaban por hacerlo correctamente.

Para otros padres, era una buena ocasión y cuando recogía a las niñas después del colegio, no era raro que una madre o un padre se acercaran a mí acompañados de su hijo. “Mira a Cai Cai y Rou Rou”, decía la madre, usando los nombres chinos de las gemelas, y luego exageraba sus habilidades. “¡Acaban de empezar a aprender chino, y yason mejores que tú!” Junto a

ella, el pobre chico agotado, con el pañuelo de joven pionero torcido como la corbata de un borracho un viernes por la noche. “¡Toma nota de Cai Cai y Rou Rou!”, decía la madre. “¡Tienes que trabajar más!”

Esto sucedía con tanta frecuencia que me pregunté si era la razón por la que habíamos sido admitidos los primeros en Chengdu Experimental. Muchas veces pensaba en cómo habría sido una receta para el desastre en Estados Unidos: admitir a dos niñas de un

país esencialmente enemigo nacional y luego castigar a los niños nativos porque no están a la altura. Pero la nacionalidad de Ariel y Natasha pa-

recía irrelevante en este contexto. A los padres no les importaba la procedencia de las gemelas ni lo que estaba haciendo en ese momento el Gobierno de Trump. Si a las gemelas se las podía utilizar para motivar a sus compañeros, era lo único que importaba.

Sorprendentemente, los otros niños no parecían estar resentidos con los extranjeros. En China, la crítica infantil es esencialmente ambiental, un elemento del mundo natural. Y desde una edad temprana, los niños desarrollan una reverencia tradicional por la educación. Los mejores estudiantes en una clase de chino también tienden a ser los más populares, y eso fue en parte lo que motivó a Ariel y Natasha. Las cosas que podrían ser importantes para la

LOS MEJORES ESTUDIANTES EN CHINA SUELEN SER LOS MÁS POPULARES



Antes,
solo
los niños
políticamente
favorecidos podían unirse
a los Jóvenes Pioneros de China y
llevar pañuelos rojos. En 2019 la
afiliación era obligatoria
en muchas
escuelas.



popularidad en Estados Unidos: el atletismo, el dominio social, ser *cool*, significan muy poco en un aula china.

Durante el otoño, Natasha se convirtió en la primera de las gemelas en ser *xiao zuzhang*, líder de grupos pequeños. Pronto Ariel también recibió el honor. Les enorgullecía, pero pude comprobar que el liderazgo de grupos pequeños era básicamente desagradable. El *Xiao zuzhang* tenía la responsabilidad de quitar puntos por mal comportamiento, y de recoger los deberes.

Periódicamente, los profesores organizaban competiciones cara a cara entre grupos pequeños, que luego recitaban poesía Tang o resolvían ecuaciones. Era estresante estar a cargo de un grupo, y Leslie y yo les dijimos que podían rechazar el puesto. Pero el honor era demasiado. El partido fracasó miserablemente cada vez que intentó adoctrinar a Natasha y Ariel con una torpe propaganda política, pero el sistema fue más exitoso a través de la competición y los títulos.

CUANDO LA CLASE ESTUDIÓ el poema eterno de Li Bai sobre la partida, la amistad y la tristeza, los demás estudiantes enseñaron a Ariel y Natasha una versión alternativa. Las gemelas llegaron a casa con él diligentemente memorizado. La métrica y rima eran perfectas, en 28 sílabas. Esta podría ser una traducción aproximada:

EL ÉNFASIS EN EL GRUPO SIGNIFICA QUE LOS NIÑOS CHINOS APRENDEN A COMPROMETERSE

*Yo, Li Bai, en mi barco sentado,
siento un apuro que me tiene alar-*
mado.

*Sin papel, meto el pulgar sin dudar,
¡y descubro que todo es puro enmer-*
*dar!*¹

Cuando mencioné este poema a amigos chinos, recordaron diferentes parodias de su propia infancia. En algunas versiones, Li Bai cierne las profundidades de la memoria, porque su verdadero amigo Wang Lun ha proporcionado un generoso regalo de papel

higiénico. Otros versos muestran el Lago de Flores de Melocotón utilizado como el bidé de Li Bai. Un amigo llamado Willy, de cuarenta y

tantos años, todavía podía recitar el poema, popular en su escuela rural hacía más de 30 años [traducción libre]:

*Li Bai sube al barco e ir al baño es su
misión,*

*Olvidó el papel, ¡qué gran frustración!
El agua del río es tan profunda y
clara,*

*¡que para limpiarse, usó el agua y
una pala!*²

Estos clásicos escatológicos me impresionaron casi tanto como el verso de Tang en los libros de texto de cuarto curso. También encontré alivio en la irreverencia. A pesar de la estricta disciplina del aula y las rígidas lecciones de moralidad y reglas, los alumnos se burlaban del material que se les enseñaba.

EN GENERAL, LOS NIÑOS parecían estar compenetrados. Vinieron compañeras de clase a casa, y pude observar que la dinámica de grupo era diferente a la de las niñas estadounidenses de edades similares. No formaban grupos ni excluían deliberadamente a otras, y nunca hubo ningún drama de chicas malas. En parte, parecía reflejar el hecho de que las niñas chinas de 10 u 11 años normalmente no participan en el tipo de comportamiento preadolescente que es común en Estados Unidos.

Y el énfasis cultural en el grupo significa que los niños chinos aprenden a comprometerse y adaptarse. A pesar de que la mayoría no tenían hermanos, no se comportaban como niños malcriados.

El problema era reunirse. Programar una fecha requería semanas de intercambio de mensajes con los padres debido a interminables *buxi*, o extraescolares, y otras actividades. Los padres parecían confusos por la posibilidad de que quedaran a jugar sin que fuera algo programado. Una vez, Leslie invitó a una compañera de clase una tarde de fin de semana y la madre de la niña envió un mensaje de pánico preguntando si podían ir al museo de ciencias en su lugar. Quería un destino con un propósito educativo, de lo contrario, ¿qué harían las chicas y qué aprenderían?

Cuando quedaban, las niñas jugaban en el patio de nuestra urbanización,

organizando sus propios juegos. Los padres a menudo comentaban lo bonito que era ver a las niñas felices. Pero en el transcurso de dos años, nadie más en el grupo organizó algo similar. Las niñas estaban demasiado programadas y los padres demasiado centrados en la educación. Muchas madres habían renunciado a sus trabajos, un patrón inaudito una generación antes. De las casi 100 mujeres que enseñé durante la década de 90 no había una sola que no trabajara a jornada completa después

de tener hijos. Pero ahora se estaba volviendo habitual en China que las madres dejaran de trabajar, en parte por la nueva prosperidad,

pero también por la presión educativa.

Dejamos de organizar fiestas porque era demasiado complicado. Algunos padres parecían reconocer lo poco saludable que era mantener a sus hijos tan ocupados. Una vez, Leslie y yo cenamos con los padres de una compañera de clase de las gemelas. Cuando hablamos sobre la educación, el padre dijo que detestaba apuntar a su hija a extraescolares, pero se sentía impotente. “Así es como se sienten todos los padres”, dijo. “Es demasiado competitivo. Pero si quieres que tu hijo tenga una oportunidad, tienes que hacerlo”.

Para los padres chinos, el fantasma más aterrador —peor que el tiempo libre, las vacaciones de verano, o los niños jugando cerca del agua— era el

CADA SEMESTRE TERMINABA CON UNA AGOTADORA SEMANA DE EXÁMENES FINALES

gaokao, el examen de acceso a la universidad. La admisión a la universidad depende completamente de la puntuación. Esa era una de las razones por las que Leslie y yo nos habíamos mudado a Chengdu mientras nuestras hijas todavía estaban en primaria. Pero el sistema se había vuelto tan competitivo que los niños pequeños ya sentían la presión. En Chengdu Experimental, como en todas las escuelas chinas, cada semestre terminaba con una semana de exámenes finales. Incluso en tercero de primaria, ya eran agotadores: 100 minutos para el idioma, y 90 para cada una de las asignaturas de matemáticas, ciencias e inglés. Se les preparaba como atletas de resistencia, y aprendieron a concentrarse. Pero también hablaban de la presión. A comienzos de cuarto, el profesor de matemáticas anunció que si esperaban acceder a la Universidad de Tsinghua en ocho años, tendrían que obtener al menos 649 puntos en el *gaokao*.

PASADOS DOS AÑOS, nos mudamos de nuevo a Estados Unidos. El último día de las gemelas en Chengdu Experimental, Leslie y yo las recogimos temprano. La profesora Zhang y sus compañeros habían preparado un video de despedida y fueron pasando uno a uno dándoles pequeños regalos y despidiéndose. La profesora dijo “Estos dos años han sido muy largos”, dijo. “Hemos estado en casa por la pandemia. Pero siempre habéis seguido aprendiendo, y nuestros alumnos pueden

seguir vuestro ejemplo. Sin embargo, lo más importante es nuestra amistad”.

En algunos aspectos, la experiencia había sido muy sencilla. Después de matricularlas, nadie nos pidió nada y no nos cobraron ni un solo yuan por la matrícula. Mientras Ariel y Natasha trabajaran, fueran a clase preparadas, eran tratadas igual que cualquier otro niño. El colegio fue una de las pocas cosas que no se vieron complicadas por la política.

ARIEL Y NATASHA LLORARON cuando las recogí el primer día de colegio. En ese momento, parecía imposible que encajaran en el sistema, y en ciertos aspectos de la educación china nunca se sintieron cómodas: la carga de trabajo, la presión, la falta de actividad física. Pero llegamos a apreciar otras cosas. El respeto por la educación es fundamental para la cultura china, y esos valores han sobrevivido a todos los cambios e incluso a la férrea competitividad del *gaokao*. Leslie y yo también admiramos la competencia de los maestros y la dignidad con la que se comportaban. Muy diferente a las faltas de respeto en Occidente.

El último día, los niños aplaudieron, y la profesora nos acompañó a la salida. Leslie y yo le dijimos lo agradecidos que estábamos por su ayuda. “Cai Cai y Rou Rou nunca podrían haber hecho esto sin usted,” dijo Leslie. La profesora hizo gestos, se arrodilló y abrazó a cada una de las niñas. Lloraron, como el primer día, y esta vez la profesora Zhang también lloró. 💎

ROMPECABEZAS

Juegos de esquí

FÁCIL ¿Qué juego de esquís de los que aparecen aquí no es como los demás?



Dame cinco

FÁCIL Divide esta cuadrícula en cinco secciones de cinco letras, cada una de las cuales con las letras A, B, C, D y E una sola vez. (Pista: Las secciones no tienen que tener la misma forma).

A	E	D	A	C
E	C	E	B	E
A	D	B	E	B
D	C	D	B	C
B	A	C	D	A

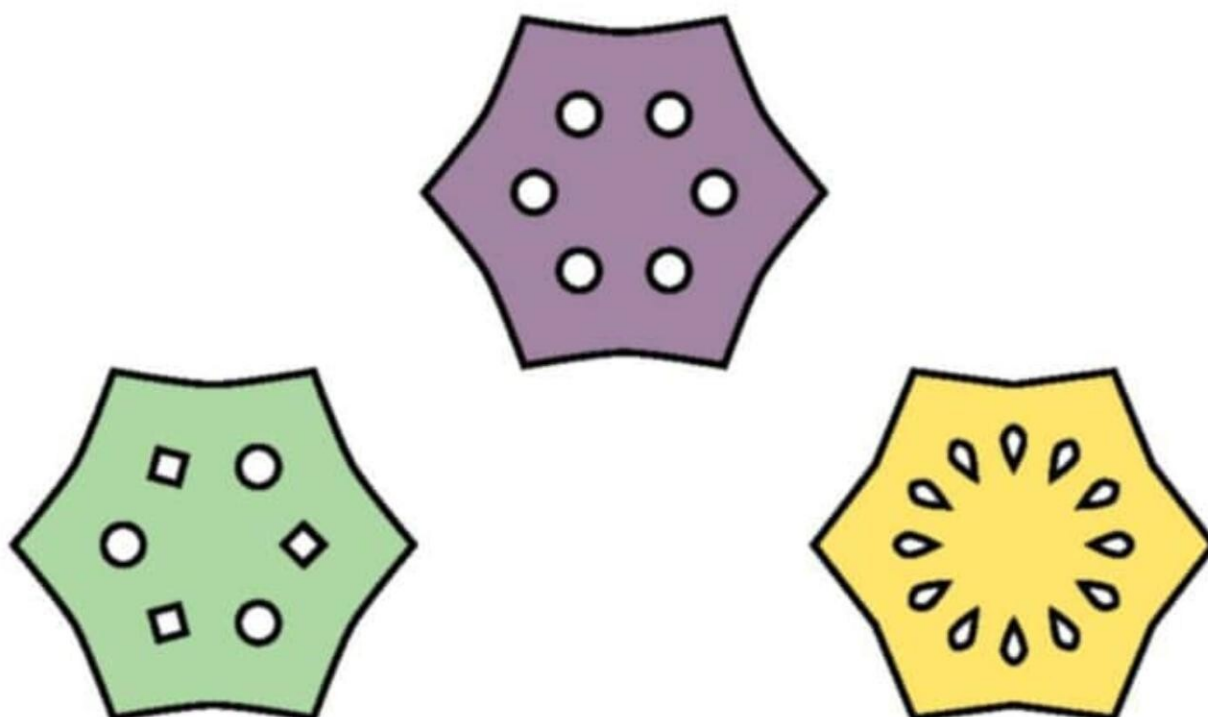
Dulces para el amor

MEDIO El día de San Valentín, Andrés trae chocolatinas para repartir entre sus compañeros de clase. Pero al mirar en el aula, se da cuenta de un problema: si intenta dar una chocolatina a cada compañero, cuatro compañeros no recibirán ninguna. Así que decide dar una chocolatina a cada pareja de compañeros. De este modo, sobrará una chocolatina. ¿Cuántos compañeros tiene y cuántas chocolatinas ha traído?



Copos de nieve

MEDIO Puedes hacer un copo de nieve de papel empezando con un trozo de papel redondo, doblándolo por la mitad, luego doblando ese semicírculo en forma de cuña y recortando formas en los lados doblados. Con este método, ¿cuál de los tres copos de nieve mostrados es posible hacer?



	-		-		=6
+		+		x	
	x		÷		=6
÷		-		-	
	+		-		=8
=2		=2		=3	

Encrucijada matemática

DIFÍCIL Coloca los dígitos del 1 al 9, una vez cada uno, en las celdas vacías, de modo que las tres filas y las tres columnas formen enunciados aritméticos correctos. Los seis cálculos implican solo números enteros positivos y deben realizarse de izquierda a derecha y de arriba abajo, ignorando el orden estándar de las operaciones.

	=2		=2		=3
6	+	7	-	5	=8
	÷		-		
3	x	8	÷	4	=6
	+		+		
9	-	1	-	2	=6

Encrucijada matemática

que adicional (para obtener 12 capas de papel en lugar de seis), y luego corta una media gota en el borde.

Dulces para el amor Tiene 10 compañeros y ha traído seis tabletas de chocolate para compartir con ellos.

Copos de nieve Los tres diseños son posibles. Para el copo de nieve morado, simplemente corta un semicírculo por ambos lados. Para el verde, corta un semicírculo por un lado y una muesca en forma de V por el otro. El copo de nieve amarillo necesita un pliegue.

B	A	C	D	A
D	C	D	B	C
A	D	B	E	B
E	C	E	B	E
A	E	D	A	C

Dame cinco

Juegos de esquí Los esquís del medio son los únicos que tienen el esquí derecho cruzado sobre el izquierdo. (Todos los demás cruzan el izquierdo sobre el derecho).

SOLUCIONES



1. La Revolución Francesa marcó un cambio radical en la estructura política de Europa. ¿Qué documento, publicado en 1789, proclamó los derechos de los ciudadanos?

- A) La Carta Magna
- B) La Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano
- C) El Manifiesto Comunista
- D) El Contrato Social

2. La pandemia de COVID-19 trajo avances en vacunas. ¿Qué tecnología revolucionó el desarrollo de vacunas?

- A) ADN recombinante
- B) ARN mensajero (ARNm)
- C) Virus atenuado
- D) Vacunas proteicas

3. La misión Artemis I, lanzada en 2022, busca establecer una presencia humana sostenible en la Luna. ¿Qué agencia lidera este proyecto?

- A) ESA
- B) NASA
- C) Roscosmos
- D) CNSA

4. Los coches eléctricos están en auge. ¿Qué empresa es líder mundial en la producción de estos vehículos?

- A) Toyota
- B) Tesla
- C) Ford
- D) General Motors

5. En los últimos años, los modelos de lenguaje como ChatGPT han transformado la tecnología. ¿Qué empresa desarrolló este sistema?

- A) Google
- B) OpenAI
- C) Microsoft
- D) DeepMind

6. “Parásitos”, ganadora del Óscar en 2020, es una obra maestra del cine. ¿Quién fue su director?

- A) Bong Joon-ho
- B) Park Chan-wook
- C) Lee Chang-dong
- D) Kim Ki-duk

7. Banksy, el misterioso artista urbano, es conocido por su estilo satírico. ¿Qué evento hizo famosa su obra “Niña con globo” en 2018?

- A) Fue robada durante un evento
- B) Se autodestruyó parcialmente en una subasta
- C) Apareció en un mural público sin previo aviso
- D) Fue donada a una fundación

8. La canción “As It Was”, lanzada en 2022, se convirtió en un éxito global. ¿Qué artista la interpretó?

- A) Harry Styles
- B) Ed Sheeran
- C) Taylor Swift
- D) Billie Eilish

9. La serie “Stranger Things” se convirtió en un fenómeno mundial. ¿En qué año se estrenó?

- A) 2014
- B) 2016
- C) 2018
- D) 2020

10. El Acuerdo de París de 2015 busca reducir las emisiones globales de gases de efecto invernadero. ¿Cuál es el objetivo del acuerdo en cuanto al aumento de la temperatura global?

- A) Limitarla a 1,5°C por encima de niveles preindustriales
- B) Reducirlo a 2°C
- C) Mantenerlo en 3°C
- D) Eliminarlo completamente

11. El concepto de arquitectura verde está ganando terreno. ¿Qué famoso edificio de Singapur integra jardines verticales y tecnologías sostenibles?

- A) Marina Bay Sands
- B) Bosco Verticale
- C) Parkroyal Collection Pickering
- D) Torre de Shanghai

12. El hummus tiene como ingrediente principal uno de estos alimentos. ¿Cuál es?

- A) Lentejas
- B) Garbanzos
- C) Arroz
- D) Sésamo

13. En 2020, Reino Unido abandonó la Unión Europea. ¿Cómo se conoció este proceso histórico?

- A) Brexit
- B) Grexit

- C) Frexit
- D) Dexit

14. El algoritmo de cifrado RSA, ampliamente usado en seguridad digital, se basa en una propiedad matemática. ¿Cuál es?

- A) Factores primos de números grandes
- B) Series infinitas
- C) Números complejos
- D) Raíces cuadradas

15. El Bitcoin, la criptomoneda más conocida, tiene un suministro máximo limitado. ¿Cuántos bitcoins pueden existir en total?

- A) 21 millones
- B) 50 millones
- C) 100 millones
- D) No tiene límite

16. La energía solar es una fuente clave en la transición energética. ¿Qué país lideró en capacidad instalada de energía solar en los últimos años?

- A) Alemania
- B) Estados Unidos
- C) China
- D) India

Respuestas: 1. b) La Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano. 2. b) ARN mensajero (ARNm). 3. b) NASA. 4. b) Tesla. 5. b) OpenAI. 6. a) Bong Joon-ho. 7. b) Se autodestruyó parcialmente en una subasta. 8. a) Harry Styles. 9. b) 2016. 10. a) Limitarlo a 1.5°C por encima de niveles preindustriales. 11. c) Parkroyal Collection Pickering. 12. b) Garbanzos. 13. a) Brexit. 14. a) Factores primos de números grandes. 15. a) 21 millones. 16. c) China.

VOCABULARIO



“**EL NIÑO BUSCA** SU VOZ,
(La tenía el rey de los grillos).
En una gota de agua
buscaba su voz el niño.
No la quiero para hablar;
me haré con ella un anillo
que llevará mi silencio
en su dedo pequeño.”

(F. García Lorca, *El niño mudo*)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. nepotismo **A** Condición de los nietos.
B Avería en el motor de barcos.
C Favoritismo hacia familiares o personas cercanas.

2. demolición **A** Depresión psicológica.
B Acción de destruir algo. **C** Persecución incansable.

3. laconismo **A** Paisaje con numerosos lagos. **B** Concisión, brevedad. **C** Ascenso a grandes puestos.

4. odre **A** Vegetación putrefacta.
B Gama auditiva. **C** Recipiente de líquidos construido con piel de cabra.

5. gólem **A** Figura mitológica judía dotada de fuerza, pero sin razón.
B Animal mitológico muy goloso.
C Paisaje desértico de Oriente Medio.

6. presbiterio **A** Cualidad de los presbíteros. **B** Tierras pertenecientes a la

casa sacerdotal. **C** Zona de la iglesia donde se ubica el altar mayor.

7. desafección **A** Abandono.
B Separación matrimonial. **C** Pérdida de estima o afecto por alguien o algo.

8. impunidad **A** Resistencia a organismos patógenos. **B** Inviolabilidad.
C Poder de no recibir castigos.

9. alfar **A** Relativo a la letra alfa. **B** Taller de alfarero. **C** Planta de forraje.

10. escarpe **A** Especie de bufanda.
B Declive agreste de terreno. **C** Acción de fuga.

11. manga **A** Tipo de cómic japonés.
B Pernera de traje. **C** Saga familiar oriental.

12. manglar **A** Llanura siberiana.
B Terreno tropical con islas y cauces de agua salada. **C** Etnia centroeuropea.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. nepotismo (C) Favoritismo hacia familiares o personas cercanas: “¿Y te dejan dar el cante en Estados Unidos con todo el nepotismo y las redes creadas que hay en el sector?”.

2. demolición (B) Acción de destruir algo: “La demolición del complejo iba a comenzar después del pasado verano».

3. laconismo (B) Concisión, brevedad: “El general John Kelly lo llama, con laconismo terminante, un fascista”.

4. odre (C) Recipiente de líquidos construido con piel de cabra: “El aceite de oliva iba en odres desde las almazaras a los puertos de atraque”.

5. gólem (A) Figura mitológica judía dotada de fuerza, pero sin razón: “La hipocresía occidental ha creado gólems como Putin”.

6. presbiterio (C) Zona de la iglesia donde se ubica el altar mayor: “...en el presbiterio de esta pequeña iglesia, ubicada en Puente-Arenas”.

7. desafección (C) Pérdida de estima o afecto por alguien o algo: “La

desafección a la política procede en parte de las intoxicaciones del populismo”.

8. impunidad (C) Poder para librarse de castigos: “existe el riesgo de que aparezca en algunos de ellos una indebida sensación de impunidad”.

9. alfar (B) Taller de alfarero: “...y viajaba hasta los mercados del imperio en ánforas cocidas en los alfares locales”.

10. escarpe (B) Declive agreste de terreno: “Además estudiará actividad sísmica y escarpes en el fondo que puedan provocar tsunamis”.

11. manga (A) Tipo de cómic japonés: “muchos consumen *manga* —cómic japonés— (40%), pero también poesía (35%)”.

12. manglar (B) Terreno tropical con islas y cauces de agua salada. “...especies de tiburones que se desplazan entre manglares, arrecifes rocosos y montes submarinos”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES



Soluciones para todo

Ideas creativas para resolver todo tipo de problemas de la vida diaria.

¡Fuera del agua!

El ataque reincidente de un tiburón, noventa minutos después de atacar a un bañista.

Queso sin animales

¿Está la producción de este alimento en el punto de mira de una revolución?

En las entrañas de la tierra

Un parque nacional salvaje en Australia, esculpido por el tiempo y el agua.

ÚLTIMA RISA



AUTÉNTICA PIEL... un elegante diseño...
el color de moda... **¡y un precio increíble!**

*Tan bonito y práctico
que ya es mi
fiel compañero*



**PRÁCTICA
ASA REGULABLE
PARA USAR COMO
BANDOLERA**

**Un bolso imprescindible
para la mujer de hoy**

Elegante, actual, práctico... De auténtica Piel de la mejor calidad, con una gran capacidad y en el tono burdeos tan de moda esta temporada, este bolso se convertirá en un imprescindible en su armario. Además, gracias a sus múltiples compartimentos, llevará a mano y ordenado todo lo que necesita.

**CIERRE DE IMÁN
Y COQUETA HEBILLA**

**BOLSILLO CON
CREMALLERA
PARA EL PARAGUAS**

**BOLSILLO CON
CREMALLERA EN LA
PARTE POSTERIOR**

**DOS AMPLIOS
COMPARTIMENTOS
INTERIORES CON
CREMALLERA**

¡GRATIS!
CARTERA DE PIEL
+
NECESER DE PIEL



Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

Solicite hoy mismo el Bolso

ORLEANS
por solo 30€

(más 4,95€ de gastos de envío)

llamando ahora al teléfono

902 107 902

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

PARA LOS LECTORES DE
Selecciones
READER'S DIGEST

**¡REGALO
SORPRESA!**



EX90



FOTO: ESTACIÓN ESPACIAL INTERNACIONAL @ ANDREI ARMIAGOV / STOCK ADOBE.COM



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.